U1_Titel:Entwurf 1 vhs 05 01.01.2013 20:21 Seite U1

Die vhs
Volkshochschulen

vhs Vaterstetten

Sommer 2013

Junge vhs
Politik, Gesellschaft, Recht
Gesundheit
Pädagogik, Psychologie
Kultur
Führungen
Natur, Technik
Berufliche Bildung, EDV
Sprachen
Kreatives
Ernährung, Mode

Moderne exclusive Floristik

Gartencenter

Friedenstr. 19
85591 Vaterstetten
Tel.: (0 81 06) 10 15
Fax: (0 81 06) 30 27 18

Ziegltrum

Kaufen Sie beim Erzeuger

Topfpflanzen - Schnittblumen - Grünpflanzen - Keramik - Stauden
Ziersträucher - Obstgehölze - Rosen - Beet- und Balkonpflanzen

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Samstag 8.00-12.30 Uhr

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin
Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung
www.praxis-gorihsen.de

35 Jahre
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen

Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00

Baldham
Neue Poststr. 9
Tel. 0 81 06 / 70 69

HS Fachmarkt
Alles, was Sie brauchen!

Haushaltwaren
Schreibwaren
Schulbedarf
Spielwaren
LOTTO

VATERSTETTEN
Wendelsteinstraße 3
Tel. 0 81 06 / 35 12 20
Montag mit Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 12.30 Uhr
durchgehend geöffnet

Gir0,- dir€kt

Persönliche Beratung und ein Girokonto für 0,- €!

Das richtige Konto für alle, die ihre Bankgeschäfte online, schnell, flexibel und rund um die Uhr tätigen wollen. Ohne Kosten ab 1.000,- € mtl. Geldeingang – versprochen! Leistungen, die nicht online genutzt werden, sind kostenpflichtig. Details hierzu erfahren Sie bei Ihrem Berater oder im Internet. **089 23801 0** · **www.kskmse.de**

Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg

Kreissparkasse

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:40 Seite 3

Vorwort

vhs Vaterstetten

Liebe TeilnehmerInnen,

auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist es wichtig für eine in den Gemeinden integrierte Bildungseinrichtung, sich an für die Bildung wichtigen Visionen und Zielen zu orientieren. Das Leitbild der Volkshochschule Vaterstetten spiegelt die Grundsätze wider, denen sich die vhs gemäß ihrem Bildungsauftrag verpflichtet fühlt.

Leitbild vhs – Abteilung Erwachsenenbildung

Die vhs ist ein überparteilicher und überkonfessioneller Ort der Begegnung und Auseinandersetzung. Sie ist offen für alle Bevölkerungsgruppen.

Bei der Verwirklichung ihres Bildungsauftrages versucht die vhs, das Verhältnis zwischen Kursleitern, Teilnehmern und der vhs (Anbieter) ausgewogen und harmonisch zu gestalten.

Das Programm der vhs spiegelt die inhaltliche Unabhängigkeit wider.

Das Programm der vhs ist qualitativ hochwertig und „lebendig“, im Sinne von:

-aktuell	-kritisch	-offen
-zukunftsweisend	-demokratisch	-emanzipatorisch
-differenziert	-integrativ	-umfassend
-generationenübergreifend	-der Selbsterfahrung dienend	

Die vhs betreibt eine differenzierte, bewusste und sozialverträgliche Preispolitik.

Die vhs arbeitet wirtschaftlich und kostenbewusst. Öffentliche Förderung ermöglicht es der vhs, ihrem Bildungsauftrag gemäß marktorientiert, aber nicht marktabhängig zu arbeiten.

Die vhs ist das kommunale Weiterbildungszentrum.
Sie ist in der Kommune eingebunden, d.h. durch Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen ist sie ein Bestandteil der Gemeinden.

Die vhs trägt dafür Sorge, die Arbeitsplätze der festangestellten und der freien MitarbeiterInnen zu erhalten.

Weiterbildung lohnt sich – die Bildungsprämie

Die Bundesregierung fördert Bildung bis zu € 500,00 pro Prämiengutschein.

Neue Förderkonditionen für die zweite Laufzeit bis 30.11.2013:

Fördersumme:
- 50 % der Kursgebühren bis max. € 500,00 pro Prämiengutschein
- Pro Person alle zwei Kalenderjahre

Was wird gefördert?
- alle berufsbezogenen Weiterbildungen

Wer wird gefördert?
- Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen die Beträge von € 20.000,- (bzw. € 40.000,- bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.
- Beschäftigte während der Mutterschutzfrist oder in Elternzeit unterhalb der genannten Einkommensgrenzen.

Wie und wo erhalte ich den Prämiengutschein?
- durch eine persönliche Beratung
- an einer zugelassenen Beratungsstelle, z. B. in der vhs im Zweckverband Kommunale Bildung ab Ende Februar 2012

Ansprechpartnerin:
Dr. Martina Eglauer, Tel.: 08092/8195-18

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:40 Seite 4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4
Wie funktioniert die Anmeldung? 5
Geschäftsstelle, Kontaktmöglichkeiten 6
Allgemeine Informationen 7
Ortspläne 9

Junge vhs
Fun & Action 10
Schule, Ausbildung & Beruf 10
Musik, Fotografie, Ohne Schublade 12

Politik, Wirtschaft, Recht
Politik, Geldanlage 14
Juristische Vorträge 15

Gesundheit
Bootsführerscheine, Segeln 18
Entspannungskurse 21
Bewegungskurse 29
Selbstverteidigung 36
TAM TAM 37
Tanz 39
AbenteuerKinderWelt, Babys 41

Medizin, Pädagogik, Psychologie
Medizin 43
Reha-Sport 44
Naturheilkunde 44
Massage 45
Gesundheit und Ernährung 46
Pädagogik 47
Lernen für Kinder 47
Erziehung 49
Outdoor 50
Systemische Pädagogik 51
Psychologie 51

Kunst, Literatur, Musik
Literatur, Theater 54
Kinder-Uni 55
Studium Generale 56
Kunstgeschichte 59
Ausstellungsbesuche 60
Musik 62
Ausstellungen der vhs 63

Führungen, Reisen
Heimatkunde, München Spezial 64
Kunstführungen für Familien 67
Studienfahrten, Reisen 68

Umwelt, Natur, Technik
Landeskundliche Vorträge 69
Astronomie 70
Haus und Garten 71
Natur und Umwelt 71
Tiere 72
Technik für Kinder 73
Fotografie 73

EDV, Berufliche Bildung
Buchführung, Handy, iPad 78
GPS, Tablets 79
Apple 80
Senioren-Seminare 80
Neustart 81
Basiswissen 81
Spezialseminare 82
Laptop 84
Internet 84
Bildbearbeitung 86
Multimedia 87
Programmierung 89
Computer für Kids 89
Berufliche Qualifikation 90

Sprachen
Allgemeines 94
Englisch 95
Französisch 98
Italienisch 99
Spanisch 102
Griechisch 103
Türkisch 103
Chinesisch 103
Polnisch 104
Kroatisch 104
Ungarisch 104
Niederländisch 104
Tschechisch 104
Russisch 104
Schwedisch 105
Arabisch 105
Portugiesisch 105
Deutsch als Fremdsprache 105

Malen, Zeichnen, Werken
Malen und Zeichnen 106
Plastisches Gestalten 112
Schmuckgestaltung, Silberschmieden 114
Textiles Gestalten 116
Kunsthandwerk 117
Holzarbeiten 118
Osterdekoration 119
Ikebana 119
Spiele, Zauberei 120

Ernährung und Mode
Gastroseminar, Hauswirtschaftslehrgang 122
Internationale Küche 122
Gesunde Küche 125
Einheimische Spezialitäten 125
Getränke 126
Kochen mit Kindern 126
Farbe und Stil 127
Traumstücke 127

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:40 Seite 5

Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie haben wie immer verschiedene Möglichkeiten, sich bei der vhs anzumelden. Egal, ob telefonisch, persönlich, per Fax oder per E-mail - wir versuchen, den Anmeldevorgang so unkompliziert wie möglich für Sie zu gestalten. Sie können sich fortlaufend während des gesamten Semesters anmelden, in allen Geschäftsstellen werden für das gesamte Kursprogramm Anmeldungen entgegen genommen...

Sie erreichen uns telefonisch und persönlich zu den nachfolgenden Zeiten (bitte beachten Sie: Während der Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	09.00-12.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35
09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91			09.00-12.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	
16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	17.00-19.00 Uhr Poing (0 81 06) 35 90 91	16.00-19.00 Uhr Vaterstetten (0 81 06) 35 90 35	

Anmeldungen per e-mail
Die vhs ist natürlich auch im Internet vertreten, so dass Sie "online" Ihre Kurse buchen können.
Unser gesamtes Angebot finden Sie unter: www.vhs-vaterstetten.de
Sie können uns auch Kommentare, Anregungen und Verbesserungsvorschläge auf diesem Wege zukommen lassen.

Anmeldungen per Fax
Sie können sich unter der Nummer (0 81 06) 35 90 16 auch per Fax für Ihre Kurse anmelden.
Für eine Anmeldung per Fax ist es äußerst wichtig, dass folgende Angaben enthalten sind:
- Kursnummer / - Kurstitel
- Ihre Anschrift / - Ihre Telefon-/Faxnummer
- und Ihre Bankverbindung.
Ohne diese Angaben kann leider keine Anmeldung erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung...

Wir setzen auf Qualität!

Vorrangiges Ziel der vhs Vaterstetten ist es, eine hohe Kundenzufriedenheit sicher zu stellen. Um dies auch in Zukunft zu gewährleisten, hat die Volkshochschule das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM) eingeführt.

Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Als erste Erwachsenenbildungseinrichtung bundesweit hat die vhs Vaterstetten das Zertifikat "Committed to Excellence in Europe" erhalten.
Im Jahr 2005 bewarb sich die vhs Vaterstetten als erste Volkshochschule um den "Ludwig-Erhard-Preis", der im Rahmen von EFQM verliehen wird.

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:40 Seite 6

vhs-Team, Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Vaterstetten
Wendelsteinstraße 10
85591 Vaterstetten

Tel.: (0 81 06) 35 90 35
Fax: (0 81 06) 35 90 16
Internet: www.vhs-vaterstetten.de
e-mail: Service@vhs-vaterstetten.de
Geschäftszeiten: Mo. bis Fr. 9.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 16.00-19.00 Uhr

Die pädagogischen Mitarbeiter (von links nach rechts):
Peter Lang (Sprachen, Literatur, Tanz)
Hildegard Petschik (Außenstelle Poing, alle Programmbereiche)
Jürgen Will (Geschäftsführung)
Songart Oesterling (Medizin, Pädagogik, Psychologie, Ernährung und Mode)
Hubert Schierl (Gesundheit, EDV)
Bettina Nölle-Budka (Kreatives Gestalten, Kunst, Musik, Führungen, Reisen)
Holger Oesterling (Politik, Wirtschaft, Recht, Ökologie, Technik, landeskundliche Diavorträge, berufliche Bildung, Junge vhs)

Die Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle (v.l.n.r.):
Daniela Gründl, Gabi Koller, Heidi Pfau, Elisabeth von Fleissner, Ulrike Burggraf, Karin Schöne, Katja Schlutius

Außenstelle Poing-Pliening-Anzing

Büro:
Volkshochschule, Friedensstraße 5
85586 Poing
Tel. (0 81 06) 35 90 91
Fax: (0 81 06) 35 90 95

Geschäftszeiten:
Mo. und Do.: 9.00-12.00 Uhr
Di. und Mi.: 17.00-19.00 Uhr

Planung/Konzept: Hildegard Petschik (links)
Kursbetreuung: Evelyn Blobelt (Mitte), Katja Schlutius (rechts)

Außenstelle Zorneding

Büro:
Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Straße 3
85604 Zorneding
Tel.: (0 81 06) 2 90 32
Betreuung:
Gabi Koller

Außenstelle Neukeferloh

Betreuung:
Brigitte Dorsch
Kärtner Straße 6
85630 Neukeferloh
Telefon: (0 89) 46 08 95 78

Auszubildende:
Veronika Schmid

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:40 Seite 7

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Anmeldung und Bezahlung
Sie können sich für die Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Die Kursgebühr können Sie bar oder per Lastschrift zahlen. Bei telefonischer und schriftlicher sowie bei Online-Anmeldung ist nur das Lastschriftverfahren möglich. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschule Vaterstetten ist verbindlich. Das Entgelt wird 10 Tage vor Kursbeginn abgebucht. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Gebühren von Ihnen zu tragen. Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen.
Für Einzelvorträge ist keine Anmeldung erforderlich (Abendkasse), es sei denn, es wird ausdrücklich darauf hingewiesen. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig.

Rücktritt von Teilnehmenden
Sollten Sie an gebuchten Veranstaltungen nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt möglich:
Bis 3 Werktage vor Beginn der Veranstaltung
Bei Exkursionen, Studienfahrten und Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen.
Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall.

Reisen
Die Volkshochschule Vaterstetten e.V. veranstaltet keine Reisen. Sollte die Volkshochschule Vaterstetten als Vermittler auftreten, so gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters.

Rücktritt durch die Volkshochschule Vaterstetten
Kurse kommen nicht zustande und können von der Volkshochschule Vaterstetten abgesagt werden, wenn
der/die Kursleiterin ausfällt,
die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Rückzahlungen
Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Für Teilnehmende am Lastschriftverfahren ist eine Rückzahlung nur bargeldlos möglich.

Kürzung der Kursdauer
Kurse, die nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. Teilnehmende, die damit nicht einverstanden sind, erhalten die volle Kursgebühr zurück.

Ermäßigungen erhalten:
Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Auszubildende, Studenten (25 Jahre), Schüler und Schülerinnen, Absolventen des freiwilligen sozialen Jahres, Schwerbehinderte, BFD-Absolventen

Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen weisen wir Sie daraufhin, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet ist.
Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Vaterstetten auf keine Weise vervielfältigt werden.

Haftung
Die Haftung der Volkshochschule Vaterstetten beschränkt sich auf alle Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz seitens der Volkshochschule Vaterstetten vorliegen.

Gültigkeit
Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Sonderpublikation der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Zur leichteren Orientierung im Programmangebot der Volkshochschule Vaterstetten wird gleichzeitig mit dem Hauptprogramm auch die Sonderpublikation **„Kinder, Kinder“,** das Kinder - und Familenprogramm der vhs, aufgelegt.
Die Publikation wird an zentralen Stellen ausgelegt (beispielsweise Arztpraxen, Kindergärten, Kinderkrippen, Schulen etc.). Darüber hinaus finden Sie das Programm vor der Grundschule Vaterstetten in der Wendelsteinstraße 8.
Und natürlich senden wir es Ihnen auf Anforderung gerne auch zu, rufen Sie einfach an... Tel. (0 81 06) 35 90 35

Die Musikschule Vaterstetten

Die Musikschule hat seit über 35 Jahren einen festen Platz in der Gemeinde Vaterstetten.
Viele regionale und überregionale Erfolge verweisen auf das hohe Niveau der Einrichtung.

Wendelsteinstr. 8, 85591 Vaterstetten
Tel. 08106 / 362693, Fax 08106 / 362695
www.musikschule-vaterstetten.de
service@musikschule-vaterstetten.de

RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:40 Seite 8

Der Vorstand der vhs Vaterstetten

1. Vorsitzende:
Karin Kölln-Höllrigl
Wallbergstr. 7
85586 Poing
(01 74) 6 76 20 13

2. Vorsitzender:
Jens Tischer
Fuchsweg 84
85598 Baldham
(0 81 06) 47 48

Schatzmeister:
Werner Weickert
Westweg 15
85375 Neufarn
(0 81 65) 6 47 40 98

Schriftführerin:
Birgit Piprek
Amselweg 21
85646 Anzing
(0 81 21) 4 63 57

Beisitzer:

Margit Fischer
Mondstraße 3a
85598 Baldham
(0 81 06) 89 92 90

Heinz Leutloff
Mendelssohnstr. 31
85598 Baldham
(0 81 06) 84 46

Britta Kuhlendahl-Kraft
Ringstraße 16
85604 Zorneding
(0 81 06) 3 80 40 79

Bianka Poschenrieder
Herzogplatz 20
85604 Zorneding
(0 81 06) 2 02 36

Sybille Schubert
Brunnenstraße 20a
85598 Baldham
(0 81 06) 45 11

Dr. Klaus Röser
Bussardstraße 15a
85630 Grasbrunn
(089) 4 60 41 92

Melanie Kirchlechner
Baldhamer Str. 30
85591 Vaterstetten
(0 81 06) 3 22 10

Unsere Mitgliedsgemeinden: Vaterstetten - Poing - Zorneding - Grasbrunn - Anzing - Pliening

---

Unsere Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule Haar e.V.
Jagdfeldring 80
85540 Haar
(0 89) 45 69 85 - 0

VHS Landkreis Erding e.V.
Lethnerstraße 13
85435 Erding
(0 81 22) 97 87 - 0

VHS i. Zweckverband kom. Bldg.
Griesstraße 27
85567 Grafing
(0 80 92) 81 95 - 0

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Neubiberg
Rathausplatz
85579 Neubiberg
(0 89) 60 80 84 44

Volkshochschule im Norden
des Landkreises
Bürgermeister-Wagner-Str. 3
85748 Garching
(0 89) 55 05 17 - 0

Volkshochschule im Osten des
Landkreises München
Münchner Str. 8
85609 Aschheim
(0 89) 9 03 86 71

Volkshochschule Ottobrunn
Infozentrum Ottobrunn
Rathausplatz 1
85521 Ottobrunn
(0 89) 60 80 84 44

Die EU-Lernpartnerschaften der Volkshochschule Vaterstetten – ein Zeichen für Europa in der Region

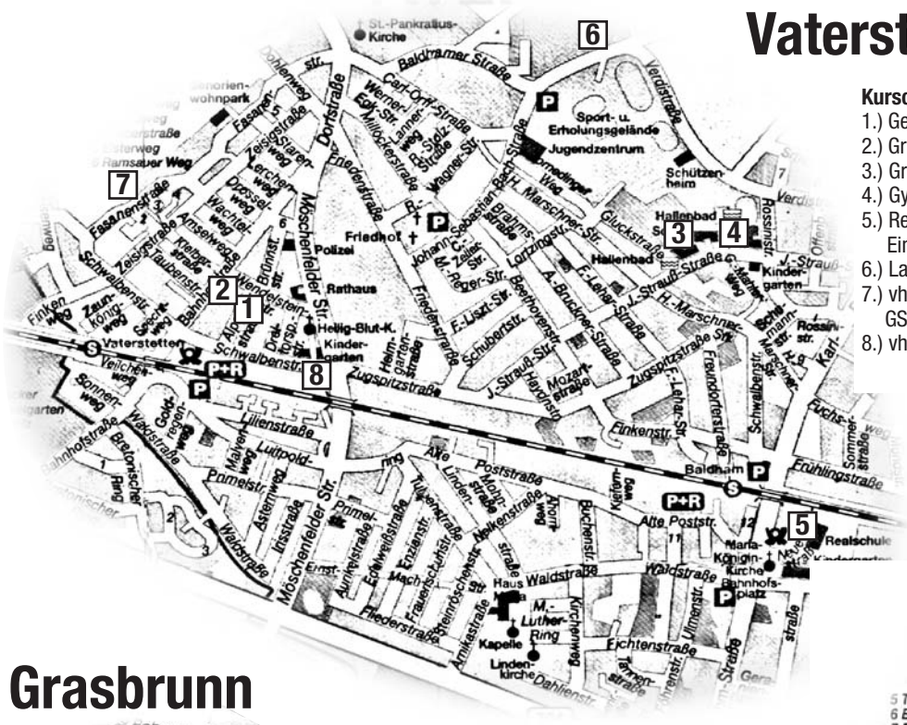
Die Volkshochschule Vaterstetten engagiert sich seit 2005 im Rahmen des EU-Förderprogramms für europäische Lernpartnerschaften. Ziel dieses europäischen Bildungsprogrammes ist es, Menschen aus Bildungseinrichtungen verschiedener Länder für ein gemeinsames Bildungsthema zu begeistern. Bildungsverantwortliche, Pädagogen und die Lerner selbst können an den Partnerschaften teilnehmen.

Seit 2005 ist die vhs Vaterstetten mit folgenden Themen an EU Lernpartnerschaften beteiligt:

- Qualitätsmanagement in Bildungseinrichtungen
- Spezielle Marketingmaßnahmen in Bildungseinrichtungen
- Interkulturelle Dialog
- Lebenslanges Lernen für ältere Menschen
- Systemisches Lehren und Lernen – Dozententraining in Bildungseinrichtungen
- Intergenerationelles Lernen

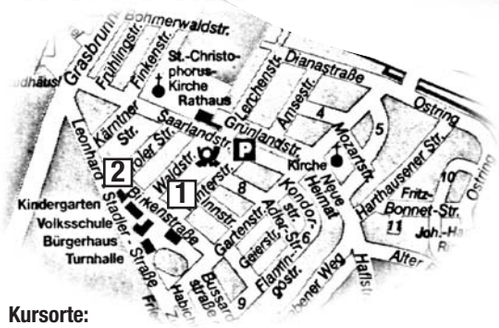
RedTeil:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:40 Seite 9

Vaterstetten



Kursorte:
1.) Geschäftsstelle vhs, Wendelsteinstr. 10
2.) Grundschule Wendelsteinstr. 8
3.) Grundschule Gluckstraße 2
4.) Gymnasium, Johann-Strauß-Str. 41
5.) Realschule, Neue Poststr. 6
Eingang S-Bahn-Seite
6.) Landlust, Baldhamer Str. 99, 1. OG
7.) vhs-Studio, Fasanenstraße 22 und
GSD-Seniorenwohnheim, Fasanenstr. 26
8.) vhs Studio 2, Zugspitzstraße 46

Grasbrunn

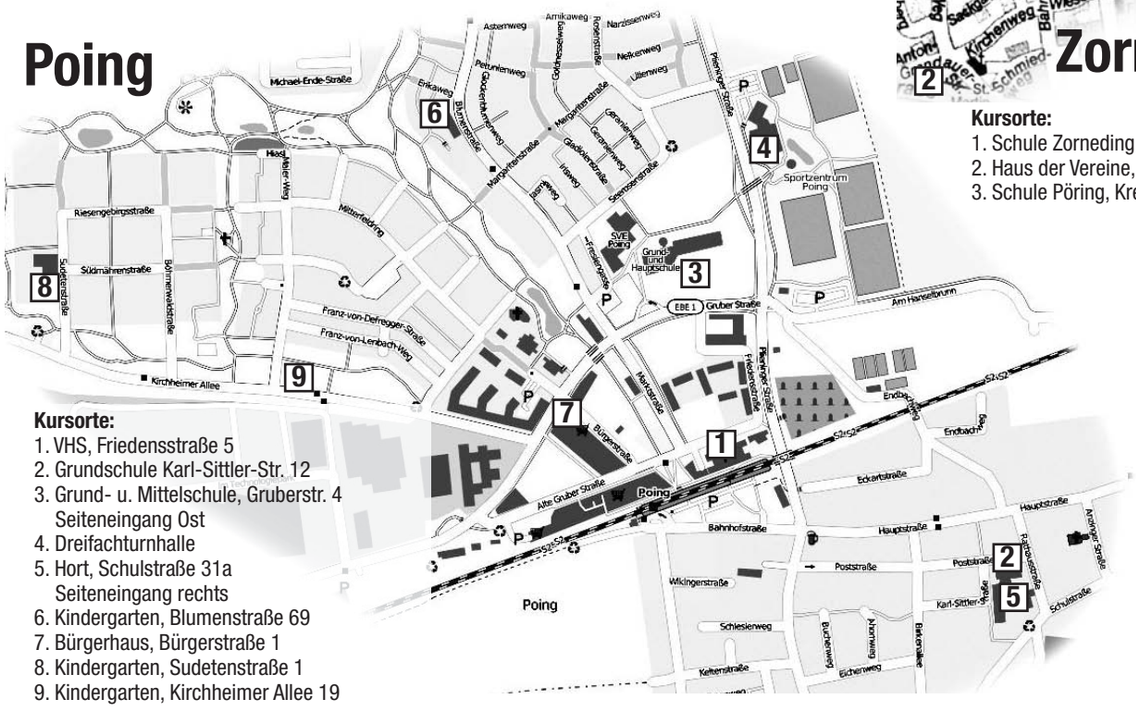


Kursorte:
1. Grundschule, Birkenstraße 6
2. Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Straße 12

Zorneding

Kursorte:
1. Schule Zorneding, Schulstraße 11
2. Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str.
3. Schule Pöring, Kreuzstr. 1

Poing



Kursorte:
1. VHS, Friedensstraße 5
2. Grundschule Karl-Sittler-Str. 12
3. Grund- u. Mittelschule, Gruberstr. 4
Seiteneingang Ost
4. Dreifachturnhalle
5. Hort, Schulstraße 31a
Seiteneingang rechts
6. Kindergarten, Blumenstraße 69
7. Bürgerhaus, Bürgerstraße 1
8. Kindergarten, Sudetenstraße 1
9. Kindergarten, Kirchheimer Allee 19

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:48 Seite 10

Junge vhs

Fun & Action, Schule, Ausbildung, Beruf

Inlineskating - Anfängerkurs für Kinder von 6-11 Jahre

Spezielles Inlineskatingprogramm, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Dieses Angebot richtet sich an pure Anfänger, betreut durch Trainer des Deutschen Inlineskate Lehrer Verbandes e.V.. Auf kindgerechte Art und Weise werden die wesentlichen Basics wie vorwärts fahren, Bremstechniken und natürlich das kontrollierte Stürzen vermittelt.
Bitte Inline-Skates mit Bremssystem, komplette Schutzausrüstung (Ellenbogen-, Knie- und Handgelenkschoner, Helm), Turnschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Getränke mitbringen.
Da wir das perfekte Skating-Wetter leider nicht bestellen können, bitten wir um Verständnis, falls vielleicht eine Stunde nicht ganz abgehalten werden kann oder ganz verschoben werden muss.
Bitte rufen Sie (bei Unsicherheit wegen des Wetters), beim Kursleiter Boris Avrutschenko unter Info Tel. 089/88999160 an. Dort erfahren Sie per AB-Ansage, ob der Kurs stattfindet, oder nicht.
Ausweichtermin für schlechtes Wetter: 4.05./5.05.13

2515 € 19,50
Sa, 27.04.13 8.30-10.30 Uhr
So, 28.04.13 8.30-10.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße
Pausenhof, Boris Avrutschenko

2516 € 19,50
Sa, 27.04.13 10.30-12.30 Uhr
So, 28.04.13 10.30-12.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße
Pausenhof, Boris Avrutschenko

Inlineskating - Aufbaukurs für Kinder von 6-11 Jahre

Spielerische Festigung der Grundtechniken und Einstieg in fortgeschrittene Fertigkeiten, abgestimmt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten dieser Altersklasse. Je nach Stand lernen die Kinder das Kurvenlaufen und kleine Kunststückchen. Ausrüstung siehe Anfängerkurs.
Bei schlechtem Wetter oder Unsicherheit wegen des Wetters, bitte beim Kursleiter anrufen (Boris Avrutschenko Info Tel. 089/88999160).
Ersatztermine sind der 20.07./21.07.13

2525 € 19,50
Sa, 13.07.13 8.30-10.30 Uhr
So, 14.07.13 8.30-10.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße
Pausenhof, Boris Avrutschenko

2526 € 19,50
Sa, 13.07.13 10.30-12.30 Uhr
So, 14.07.13 10.30-12.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Gluckstraße
Pausenhof, Boris Avrutschenko

Schnupperkurs Airbrush - Malen mit der Sprühpistole

Für Kinder von 8 - 15 Jahren

Jeglicher Gegenstand, jede Materialoberfläche, ob T-Shirt, Tasche oder Plakatkarton, lässt sich mit Airbrush besprühen. Mit etwas Fantasie kannst Du die tollsten Bilder, Fantasymotive, Graffitis, Schriften gestalten.
Airbrushpistolen, Farben, Papier und Kompressoren sind vorhanden. Nur Arbeitskleidung solltest Du mitbringen und natürlich einige T-Shirts oder was immer Du gestalten möchtest.
In der Kursgebühr sind € 3,00 Materialgeld enthalten.

2557 Di, 06.08.13
11.00-14.00 Uhr € 17,00
Markt Schwaben, Jugendzentrum,
Am Erlberg 1, Siegfried Eder

Fit für den Englisch-Quali

Kleingruppenkurs
Vor dem Quali gehen wir in einer kleinen Gruppe noch einmal die häufigsten Grammatikprobleme an und üben sie mit verschiedenen Aktivitäten ein. Außerdem wird euer bestehender Wortschatz aktiviert und erweitert. Ihr könnt beim ersten Termin mitbestimmen, welche Themen besonders intensiv behandelt werden, so dass ihr dem Quali locker entgegengehen könnt.
Auch Real- und Wirtschaftsschüler werden von diesem Kurs profitieren. Kleingruppe, max. 8 Plätze. Materialkosten von 5,50 € (incl. Jugendzeitschrift) sind in der Gebühr enthalten.

2561 ab Sa, 11.05.13
4 x 14.00-17.00 Uhr € 93,50
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 1, Petra Mehne

Fit für die mittlere Reife - Vorbereitung auf die Abschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs dient der intensiven Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule im Fach Englisch.
Die ersten drei bis vier Termine dienen hauptsächlich der Vorbereitung auf die mündliche Prüfung. Alle weiteren Termine bereiten dann auf die schriftliche Prüfung vor. Der Schwerpunkt liegt auf der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik, aber auch Textarbeit und Verbesserung des Wortschatzes werden Thema sein.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: “Go Ahead 10”, Schülerbuch, Abschlussprüfung Realschulen Bayern - Stark Verlag.

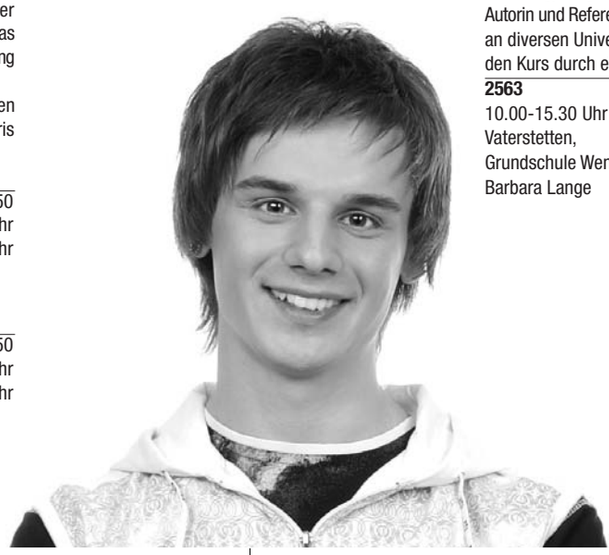
2562 ab Di, 05.03.13
12 x 16.30-18.00 Uhr € 137,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer, Doris Reichel

Erfolgreich lernen für die Oberstufe und das Abitur

von 17 bis 22 Jahre

Wer kennt es nicht - unendlich viel Stoff, der am besten bis morgen gelernt werden sollte? Wie man dem vorbeugen oder was man in solchen (Stress-)Situationen dann machen kann, ist Thema dieses Kurses.
Du erfährst Wissenswertes, wie Antworten auf die Fragen:
* Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Stoff in das Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welcher Lerntyp bin ich? * Wie schaffe ich die Stofffülle? * Wie erreiche ich Lernziele? * Wie erstelle ich Lernpläne? * Warum sind gute Lerngruppen sehr sinnvoll?
Die langjährige Erfahrung der Dozentin als Autorin und Referentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten (z.B. Tübingen), belebt den Kurs durch eine praxisnahe Gestaltung.

2563 Sa, 23.03.13
10.00-15.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten,
Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Barbara Lange



FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:48 Seite 11

Anmeldungen unter 08106-359035 oder www.vhs-vaterstetten.de

Souverän durch die mündliche Prüfung - sicher auftreten, frei sprechen

ab 15 Jahre

Angst hemmt uns oft, natürlich und souverän und damit überzeugend aufzutreten, gerade in Situationen, die für uns und unser Leben entscheidend zu sein scheinen. Eine mündliche Prüfung, die Präsentation einer Facharbeit oder der erste Auftritt vor einem öffentlichen Publikum sind z. B. eine solche Situation.

Im Seminar werden wir gemeinsam Werkzeuge erarbeiten, die es Euch ermöglichen hier frei von Ängsten mit der Sprache Eures Körpers und der Kraft Eurer Stimme zu überzeugen.

2566 So, 21.04.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bianka Hockun

Vorträge halten

Sowohl in der Schule als auch im Berufsleben kommt es immer wieder vor, dass Du einen Vortrag halten sollst.

In diesem Kurs erfährst Du, worauf es bei Vorträgen ankommt. Dabei gehen wir auf den Inhalt, die (Körper-)Sprache sowie auf die Visualisierung ein. Du lernst, wie Du Vorträge lebhaft gestalten kannst und dass Du nachhaltig in Erinnerung Deiner Zuhörer bleibst.

2567 Do, 07.03.13
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Assessment-Center-Training - auf dem Weg zum Ausbildungsplatz

Die Bewerbung fand positive Resonanz. Doch der nächste Schritt steht an. In einem Assessment-Center (AC) soll sich der Bewerber erneut unter Beweis stellen, um in die nähere Auswahl zu kommen.

In diesem Kurs werden Ihnen zahlreiche AC-Übungen vorgestellt und welche Kriterien dabei abgelesen werden können. Sie haben die Möglichkeit durch Ihre aktive Teilnahme ein Feedback zu erhalten. Somit gehen Sie gelassen in diese Art der Herausforderung.

2569 Do, 14.03.13
17.00-20.00 Uhr € 19,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Angelika Kaiser

Moderne Umgangsformen und Souveränes Auftreten - privat und im Beruf

Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks?

Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.

* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des 'Small Talk', Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).

Je Thema erhalten Sie Skript für den Alltag.

2225 Sa, 08.06.13
10.00-17.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Heidi C. Vornehm

Schlagfertigkeit - Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem 'Schlauch'. Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.

An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.

Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2220 Fr, 07.06.13
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carsten Schleuß

Babysitting - (k)ein Kinderspiel?!

Ein Kurs für alle Babysitter ab 12 Jahren und solche, die es werden wollen

Ein Einführungslehrgang für alle, die Kinder zwischen 0 und 10 Jahren betreuen wollen. Fragen, die Du dir sicher auch schon einmal gestellt hast, werden hier beantwortet: von A wie Aufsichtspflicht über E wie Erste Hilfe, S wie Spiele oder T wie Trennungsschmerz bis hin zu Z wie Zu-Bett-gehen - alles, was beim Babysitten zu beachten ist und behilflich sein kann, wird Thema dieses Kurses sein. Mit vielen praktischen Übungen und Spielen, die selber ausprobiert werden! Am Ende gibt es eine Urkunde über die Teilnahme am Babysitter-Training.

2580 Sa, 16.03.13
10.00-15.00 Uhr € 25,00
Grafing, Kirchenplatz 3, Raum 3, Andrea Liebert

Fahrschule
Baldham und Eglharting
Zorneding und Kirchheim
TEL: 0175 414 20 20
ASCHMANN
www.fahrschule-aschmann.de

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:48 Seite 12

Musik, Fotografie, Ohne Schublade

Junge vhs

Cajonworkshop für Anfänger - Rock- Hip Hop- Reggae

Von 10 bis 14 Jahren

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Cajon (span. Kiste), die ursprünglich aus Kuba und Peru stammt. Seit 1970 hat die Cajon in Europa immer mehr an Popularität gewonnen und wird von vielen Bands wie ein akustisches Minischlagzeug eingesetzt. Es ist erstaunlich, welche Klänge und Rhythmen man mit dieser ''Kiste" erzeugen kann. Wir beginnen den Kurs mit rhythmischen ''Warm-ups" und ''Cajonbasics". Durch Spiele und kleine Übungsstücke lernen wir dann die drei Basis-Sounds Bass, Snare und Tap. Mit diesen Klängen erarbeiten wir uns dann kleine Arrangements bis hin zu Performancestücken. Wir spielen neben traditionellen Rhythmen auch ''Basisgrooves" aus Rock, Hip Hop und Reggae.

2594 € 30,00
Di, 26.03.13 10.00-13.00 Uhr
Do, 28.03.13 10.00-13.00 Uhr
Ebersberg, Klosterbauhof 1, Eingang Bahnhofstraße, Eva Bross

Stomp!

Ab 15 Jahren

Bekannt wurde ''Stomp'' durch die gleichnamige Gruppe aus New York, die bei internationalen Auftritten ihre Tanz-Musik-Performance präsentiert. Stomp ist Rhythmus mit Alltagsgegenständen. Wir erzeugen Geräusche und Rhythmen auf Dingen wie Abflussrohren, Tischen, Flaschen, Plastikeimern und Plastikbechern.
Wir werden mehrstimmige Grooves spielen und kleine Arrangements erarbeiten. Besondere musikalische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Für Anfänger und Fortgesschrittene und v.a. für Rhythmusliebhaber.

3480 ab Sa, 16.03.13
14.00-17.00 Uhr € 30,00
Maximal 9 Teilnehmer
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Eva Bross

Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand. die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.
Ihr lernt, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet - eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.
Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter....
Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares - die eigene Musik.

3430 € 60,00
Sa, 16.02.13 10.00-12.00 Uhr
So, 17.02.13 10.00-12.00 Uhr
Sa, 02.03.13 10.00-12.00 Uhr
So, 03.03.13 10.00-12.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

3431 € 60,00
Sa, 16.02.13 12.15-14.15 Uhr
So, 17.02.13 12.15-14.15 Uhr
Sa, 02.03.13 12.15-14.15 Uhr
So, 03.03.13 12.15-14.15 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

Fotografieren statt knipsen - Grundlagenkurs Fotografie

Fotografieren kann viel mehr sein als einfach das I-phone rauszuholen und abzudrücken.
In diesem Einstiegs-Crash-Kurs erfahrt Ihr die wichtigsten Dinge über Blenden, Verschlusszeiten, ISO-Werte und Bildgestaltung - genau die Grundlagen, deren Kenntnis das Fotografieren vom "Knipsen" unterscheiden. Fast alle modernen Kameras (Handys ausgenommen 8-)) bieten zahlreiche Möglichkeiten, die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen - vorausgesetzt, man weiß, wie...
Neben den grundlegenden Dingen werden auch speziellere Gebiete der Fotografie angesprochen wie Panorama, Makros oder HDR-Bilder.
Bringt Eure Kamera ruhig mit - Ihr werdet sie anschließend viel besser bedienen können.

2595 Sa, 08.06.13
10.00-15.00 Uhr € 19,50
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur

Für Mädchen im Alter von 10 bis 13 Jahre - ein Kurs für Mädchen, die vor oder in der Pubertät stehen. Spannend und unkonventionell werden sie auf ganz neue Art und Weise vertraut gemacht mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen im Körper der Frau. Wenn sich plötzlich alles verändert, wenn Gefühle verrückt spielen und der Körper unverstandene Signale aussendet, hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit unterhaltsamen Spielen und viel Musik werden wir die "Zyklusshow" kennen lernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in uns abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen können. Dieses Konzept wurde mit dem bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2002 ausgezeichnet.
Es wäre schön, wenn die Mütter ihre Töchter um 15:00 Uhr abholen und ein wenig Zeit mitbringen würden!
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränke, dicke Socken, Kissen und Decke.
Materialkosten von 2,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2151 Sa, 11.05.13
10.00-16.00 Uhr € 30,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 302, Monika Leinsle

"Gewaltfreie Kommunikation" - Beziehungen verbessern

Respekt, Wertschätzung und Anerkennung sind für viele Menschen wichtige Werte. Gleichzeitig wird deutlich, dass es uns oft missglückt, in schwierigen, vielleicht sogar schmerzhaften, konfliktreichen Situationen respektvoll und wertschätzend zu bleiben. Neben einer Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, lernen Sie, wie Sie den Umgang mit sich selbst, Ihren Kindern, dem Partner oder dem Chef dauerhaft befriedigender gestalten können - unter Berücksichtigung persönlichen Werte und Bedürfnisse. Gearbeitet wird anhand vieler praktischer Übungen und konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag. Erleben Sie, wie wohltuend die Kraft der Empathie ist. Empathie lässt eine neue Qualität des Zuhörens entstehen und führt zu ganz neuen Lösungen. "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist eine von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte Methode, die sich als machtvolles Werkzeug bewährt hat, um Beziehungen zu heilen und Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Sie ist besonders geeignet, um Kinder und Jugendliche ins Leben zu begleiten.
Die Dozentin ist Mediatorin nach Marshall B. Rosenberg und Systemische Supervisorin und Coach.
Wer die GFK nach diesem Einführungstag regelmäßig üben möchte, kann die Abendgruppe besuchen, die am 7.5.13 startet (Kurs 2232).

2231 So, 05.05.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Schröter

Sushi

The key for making sushi nicely is how you cook rice properly. In this course you will find different styles of sushi which are Makizushi (Sushiroll), Temaki (handroll) und Gunkann.You will lern traditional way in Japan and also you will get some ideas for creative way in Germany.
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9224 Fr, 26.04.13
18.30-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Satoko Takeuchi

Bitte beachtet auch unsere weiteren Angebote aus dem Koch- und Nähbereich

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt "Learning by Doing" ohne komplizierte Anleitungshefte.
Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug.
Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890. Maximal 6 Teilnehmer.

9331 Sa, 13.04.13
10.00-17.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dorothea Lokner

FBJVHS:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:48 Seite 13

Anzeige Mayr Miesbach

FB0:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:52 Seite 14

Politik, Wirtschaft, Recht

Politik, Geldanlage

"Zeitreise München" - mit Autor Klaus Bichlmeier

Der Dokumentarfilm Zeitreise München hatte letztes Jahr die ausverkaufte Filmpremiere im Gasteig München und war anschließend der absolute DVD-Bestseller im Großraum München.

Der Film erzählt die Geschichte der bayerischen Landeshauptstadt, von der Eiszeit bis zum heutigen Tag. Dabei stehen Herrscher und Könige ebenso im Mittelpunkt wie Münchner Originale wie Karl Valentin oder Rocklegende Paul Würges. Er berichtet von der Pest und Cholera, aber auch vom Lehm , ohne den es München nicht geben würde ("ohne Lehm dads Minga net gehm").

Freilich gibt es auch einen Blick auf die Weltstadt mit Herz, als sie noch so fragwürdige Titel wie "Hauptstadt der Bewegung" trug.

Krieg und Nachkriegszeugen wie Schorsch Kirner kommen im Film zu Wort.

Die 50-er Jahre, als der Fernseher in die Wohnzimmer einzog, und neue Tanzmusik die Revolution der Jugend ankündigte.

Katastrophen wie der Flugzeugabsturz an der Theresienwiese, die "Schwabinger Krawalle", den Auftritt der Beatles im Circus Krone (mit offiziellen Polizeiaufnahmen) oder die Olympischen Spiele '72 haben noch viele Münchner persönlich erlebt oder in Erinnerung. Der Film bringt die Bilder im Kopf wieder zum Leben.

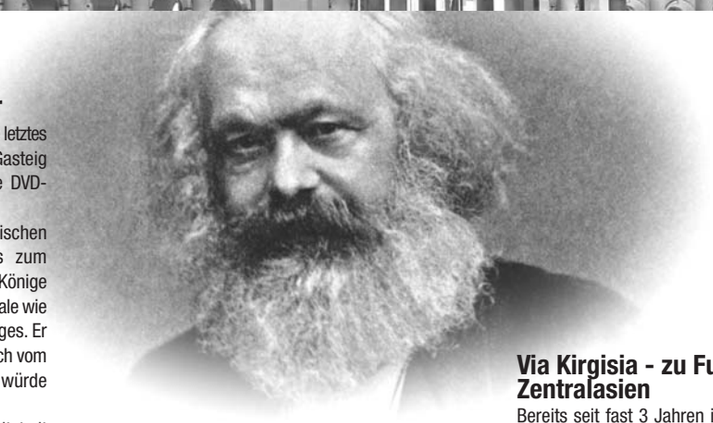
Der Autor Klaus Bichlmeier ist selbst auch anwesend und erzählt aus der 2 Jahre umfassenden Produktion. Und er verspricht: "So haben Sie München noch nie gesehen".

Die Süddeutsche Zeitung schreibt: "lebendige Heimatkunde für Erwachsene".

Im bayerischen Fernsehen liefen Ausschnitte von der Produktion in Neubiberg. Und die Abendzeitung meint: "Keine Sekunde langweilig."

5800 Sa, 23.02.2013
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Bürgernaus Neufeferloh,
Leonhard-Stadler-Straße 12

1000 begeisterte Besucher im Gasteig
" 2 Kinostunden wie im Flug - fantastisch"
Zeitreise
München
Filmdokumentation, von der Besiedelung Munichen bis zur "oide Wiesn" 2011.
Atemberaubend, amüsant und unterhaltsam auf Großleinwand.



Politische Theorien von Platon bis Marx

Eine Einführung in die geistesgeschichtlichen Grundlagen und die Ideen der politischen Denker, die hinter den uns geläufigen Staats- und Herrschaftsformen stehen:

- Platon und sein Modell eines gerechten Staates
- Aristoteles und die Idee des "guten Lebens" in einer staatlichen Ordnung
- Hobbes, der den "Krieg aller gegen alle" mit der Einführung einer staatlichen Ordnung beenden will
- der Gesellschaftsvertrag von Rousseau
- die Zukunftsvision des absterbenden Staates von Marx.

0101 Fr, 19.04.13
18.00-21.00 Uhr € 15,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Paul Gaedtke

Der Nahost-Konflikt und kein Ende?

Der Nahost-Konflikt und kein Ende?
Der arabisch-israelische Konflikt ist eine der am längsten andauernden Krisenherde der Weltpolitik. In der Veranstaltung werden die Ursachen und die dramatische historische Entwicklung bis zu den aktuellen Ereignissen offengelegt.Schwerpunkte sind u.a. die israelische Siedlungspolitik, der Libanon-Krieg, sowie der Bedrohungsfaktor Iran.Der dreistufige Friedensplan des NAHOST-Quartetts weist den Weg zu einer friedlichen 2 - Staatenlösung : Ein souveräner Staat Palästina und eine Garantie für das Existenzrecht Israels. Was sind die gravierenden Hindernisse für die Umsetzung des Friedensplans und welche Zukunftsperspektiven ergeben sich für den Nahen Osten?
Anmeldung erforderlich

0104 Sa, 20.04.13
10.00-17.00 Uhr € 29,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Rudolf Mittendorfer

Via Kirgisia - zu Fuß nach Zentralasien

Bereits seit fast 3 Jahren ist das Vaterstettener Ehepaar Gulaim und Jochen Ebenhoch per pedes auf selbst geplanten Routen unterwegs, um von Weingarten, dem Geburtsort von Jochen Ebenhoch - die Geburtsstadt seiner Ehefrau in Kirgistan zu erreichen. Über 2000 Kilometer sind die beiden Abenteurer bereits schon durch unterschiedliche Kulturlandschaften gewandert. In einem Bildervortrag berichten sie über ihre bisherigen Etappen und erläutern die neuen Streckenabschnitte durch Albanien, Griechenland und die Türkei. Ein Kurzprofil des zentralasiatischen Landes Kirgistan mit seinen faszinierenden Landschaften, Völkern und Religionen rundet diesen Vortrag ab.
Vortrag mit Abendkasse

0200 Fr, 15.03.13
19.30-21.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links,
Gulaim Ebenhoch und Jochen Ebenhoch

Vaterstettener Aktien-Club

Sind Sie schon Aktionär? Oder möchten Sie es werden? Sind Sie auf der Suche nach einem unverbindlichen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie beim Vaterstettener Aktienclub genau richtig: Hier können Sie sich mit Profis, Amateuren und Laien über jede Art von Geldanlage, insbesondere natürlich Effekten und Fonds, austauschen und fachsimpeln. Erstellen Sie zusammen mit anderen ein Musterdepot, handeln Sie mit fiktiven Werten, tauschen Sie Informationen rund um die Geldmärkte dieser Welt aus. Hier sind alle Fragen erlaubt und jeder profitiert vom Kenntnisstand der anderen...
Die Treffen finden an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat statt...
Der Aktienclub hat eine eigene Webseite: www.aktienclub-vaterstetten.de

0399 ab Di, 12.03.13
8 x 19.00-21.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Heinz Kaspar

FB0:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:52 Seite 15

Geldanlage, Juristische Vorträge

Frauen sind anders - ihre Geldanlagen auch

18 Millionen Frauen verfügen in Deutschland über ein eigenes Einkommen, zwei Drittel der Frauen sind an Geldanlagen interessiert, lediglich 14 % davon beschäftigen sich gern mit ihren privaten Finanzen.
Nach aktuellen Untersuchungen sichern Frauen zunächst das vorhandene Vermögen und versuchen dann, das Erreichte zu vermehren. Männer sind schneller von ihrem Handeln überzeugt und glauben zu wissen, wie die Finanzmärkte funktionieren, und überschätzen sich häufig.
Das alles bedeutet, dass Sie als Frau Talent dazu haben, Geld gewinnbringend anzulegen!
Die unabhängige Finanzexpertin und IHK-Prüferin Annegret Kitzmann-Schubert zeigt Ihnen mit unterschiedlichen Geldanlagemöglichkeiten, wie Sie das Bedürfnis nach Sicherheit und Autonomie mit Verstand und Mut in die Tat umsetzen können. Die Referentin ist Volljuristin, IHK-Prüferin und seit vielen Jahren als unabhängige Finanzexpertin tätig.
Anmeldung erforderlich!

0410 Mi, 15.05.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

Gut für das Gewissen und die Umwelt

Lohnen sich ökologische Kapitalanlangen?
Grünes Licht für Umweltbewusstsein: Beim Einkaufen im Öko-Supermarkt, bei der Mülltrennung und jetzt auch bei Ihrer Geldanlage? Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich über ökologische Geldanlagen informieren möchten und nach einer Werte-orientierten Anlagestrategie suchen. Er gibt Antworten auf die folgenden Fragen: * Was genau sind "grüne", also ökologische Kapitalanlagen? * Sind sie nur gut für Ihr Gewissen oder auch für Ihre Rendite? * Welche Anlageformen bietet der Markt und welche lohnen sich? * Wo ist der Unterschied zwischen einem Solarfonds und einem ethisch orientierten Investmentfonds? * Ist eine ökologische Kapitalanlage für mich überhaupt interessant und geeignet? Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, unabhängige Finanzexpertin und im Prüfungsausschuss der IHK München und Obb. tätig.

0412 Mi, 24.04.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Annegret Kitzmann-Schubert

Clever erben und schenken

Sie suchen Anregungen wie man zu Lebzeiten clever vererbt? Unser Vortrag liefert Tipps und Hinweise, damit der warme Segen möglichst ungetrübt bleibt. Haben Sie geerbt oder etwas geschenkt bekommen in Form eines Sparstrumpfes oder einer Immobilie? Fragen Sie sich, wie Sie das Erbe oder die Schenkung sicher anlegen und vermehren können. Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen.
Frau Renate Endres ist langjährig erfahrene Steuerexpertin. Frau Annegret Kitzmann-Schubert ist seit vielen Jahren unabhängige Vermögens- und Anlageexpertin.
Anmeldung erforderlich

0418 Mi, 13.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

Generation 50 plus

Wie fange ich die Lücken bei der Rente auf?
Wissen Sie eigentlich, wie Sie als Mitglied der "Generation 50 plus" aufgestellt sind und wie groß Ihr finanzielles Polster für das Alter sein muss? Ob Sie Ihre Kinder und Enkelkinder eventuell unterstützen können? Wie Sie Gesundheits- und Pflegerisiken auffangen können? Wie Sie Ihre finanzielle Absicherung planen und wie Sie sie schützen können? Antworten auf diese Fragen liefert Ihnen eine gute und durchdachte Finanzstrategie, die Ihr Vermögen erfolgreich anwachsen lässt. Dieser Vortrag zeigt Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kapital planen und sinnvoll für sich arbeiten lassen.
Die Referentin Annegret Kitzmann-Schubert ist Volljuristin, unabhängige Finanzexpertin und im Prüfungsausschuss der IHK München und Obb. tätig
Anmeldung erforderlich!

0419 Mi, 17.04.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Annegret Kitzmann-Schubert

"Käufer"-Training

Vorsicht Falle!
Bin ich Herr über meine Kaufentscheidungen oder dem Verkäufer ausgeliefert?
Unterstützt mich der Verkäufer, das Passende zu finden oder verkauft er mir, was "gut geht", "aus dem Haus muss", oder "eine gute Prämie abwirft"?
Mit welchen Systemen und Methoden arbeiten gut geschulte Verkäufer heute, wenn sie mir ein Produkt oder eine Dienstleistung anbieten? Was bewirken sie damit bei mir?
Welche Kriterien können bei mir eine Kauflust erzeugen, die ureigentlich gar nicht vorhanden ist? Gebe ich dem nach, bin ich möglicherweise später enttäuscht und unzufrieden mit meiner Entscheidung.
Das Wissen über diese Systeme und die Kenntnis über die Hintergründe helfen mir, Kaufentscheidungen so zu treffen, dass ich auch langfristig damit zufrieden bin.
Es werden verschiedene Methoden und grundsätzliche Zusammenhänge vorgestellt.
Individuell ermitteln wir persönliche Einflussgrößen und eventuell kritische Punkte.

0420 Mo, 22.04.13
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jens Tischer

Das Ehescheidungsverfahren

Die Veranstaltung soll die Voraussetzungen und Folgen einer Ehescheidung darstellen. Besprochen werden Trennungsgrund, Trennungszeiten und der Begriff des Getrenntlebens (mit Exkurs Trennungsunterhalt) sowie die Unterschiede zwischen einvernehmlicher und streitiger Scheidung. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Darstellung des gerichtlichen Scheidungsverfahrens (Zuständigkeit des Familiengerichts, Verbund Scheidung und Scheidungsfolgen, Anwaltszwang und Kosten der Scheidung).
Angesprochen werden außerdem die Auswirkungen der Scheidung auf Ehenamen, Krankenversicherung, Rentenversicherung und Steuerrechten.

0501 Di, 19.03.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite),
Brigitte Bencker

Die güterrechtliche Auseinandersetzung nach der Scheidung

Die verschiedenen Güterstandsformen (Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft) sollen dargestellt und die Vermögensauseinandersetzung entsprechend den einzelnen Güterständen erläutert werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Behandlung von während der Ehezeit erfolgten Schenkungen und Erbschaften. Ferner soll die Verteilung von Hausrat und die Nutzung der Ehe-Wohnungen angesprochen werden.

0503 Di, 16.04.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite),
Brigitte Bencker

Der Unterhalt der Ehegatten nach der Scheidung

Dargestellt werden sollen die Voraussetzungen des Kindes- und Ehegattenunterhalts (Unterhaltsgründe, Bedürftigkeit, Höhe und Leistungsfähigkeit) sowie die Gründe, die zu einem Unterhaltsausschluss bzw. zur Beendigung oder zur zeitlichen Begrenzung der Unterhaltspflicht führen und die Rangfolge der verschiedenen Unterhaltsverpflichtungen. Sodann soll unter Erläuterung der Begriff ´prägendes

BRIGITTE BENCKER
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht
Weitere Schwerpunkte
Vertragsrecht · Arbeitsrecht · Mietrecht
Inkasso · Straßenverkehrsrecht
Tel. 08106 - 30 60 94 · kanzlei@ra-bencker.de
85591 Vaterstetten · Zugspitzstraße 2a · Kanzlei direkt am S-Bahnhof
Die Beratung ist auch bei Ihnen zuhause möglich

FB0:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:52 Seite 16

Juristische Vorträge

Einkommen´, ´Erwerbstätigenbonus´ etc. anhand von Beispielen die Berechnung des Unterhalts erarbeitet und die Möglichkeit der Regelung des Unterhalts durch Vertrag angesprochen werden.

0504 Di, 30.04.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Einvernehmliche Trennung

Die Trennung vom Partner oder von der Partnerin ist ein harter Einschnitt, der Streit scheint vorprogrammiert. Jedoch kommt bald die Einsicht, dass eine einvernehmliche Einigung und ein permanenter Dialog für alle Beteiligten - insbesondere mit Kindern - wertvoll sein könnte. Wir werden mit einer Vielzahl von Fragen konfrontiert, die gelöst und beantwortet werden müssen: Wie finde ich den Weg von der Konfrontation zum Dialog, wenn die Interessen bei Fragen des Ausübens der gemeinsamen elterlichen Sorge oder der Unterhaltszahlungen sich anscheinend unüberwindbar gegenüber stehen?
Der erste Abend gibt einen Überblick über:
* Bedeutung eines gelingenden Dialogs für das Kind und die Eltern * Auswirkungen eines konstruktiven Dialogs für die Beteiligten (Kind, Eltern, Großeltern) * Erste Schritte zum gemeinsamen Verständnis * Weitere Schritte zum gelingenden Dialog * Im konstruktiven und regelmäßigen Dialog bleiben: Eltern bleiben nach der Trennung!
Am zweiten Abend lernen Sie Strukturen und Methoden kennen, die Sie unterstützen, sich aus der Konfliktsituation zu lösen, um eine faire Kommunikation mit ihrem ehemaligen Partner zu erreichen.
So finden Sie den roten Faden zu einer einvernehmlichen, aktiven Konfliktlösung, anstatt sich durch eigene Gefühle steuern zu lassen. Den konstruktiven Dialog insbesondere in Situationen finden, wo auch Kinder beteiligt sind.

2233 € 36,00
Fr, 15.03.13 18.00-21.00 Uhr
Fr, 26.04.13 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Rosemarie Kaiser

Eltern sein ohne zu heiraten

Welche Unterhaltspflichten entstehen hier für Vater, Mutter und die Kinder?
Wer ein Kind betreut, dem steht seit zwei Jahren länger und unter Umständen auch mehr Betreuungsunterhalt zu, auch dann wenn die Eltern nie miteinander verheiratet waren. Der Unterhaltsanspruch der in und außerhalb einer Ehe geborenen Kinder ist schon seit langem gleich. Der betreuende Elternteil war aber bis 2008 gezwungen sein Kind sehr früh ganztags fremdbetreuen zu lassen, da grundsätzlich über das dritte Lebensjahr des Kindes hinaus keine Anspruch auf Betreuungsunterhalt mehr bestand.
Damit hat sich auch bei nicht verheirateten Paaren mit Kindern der Anspruch auf Betreuungsunterhalt fast dem angeglichen, den ein geschiedener Ehegatte im Falle einer Scheidung bei zu betreuenden Kindern geltend machen kann. Der Anspruch hat dennoch ganz besondere Anspruchsvoraussetzungen.
Anmeldung erforderlich

0505 Mi, 13.03.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Der Ehevertrag

Zunächst wird ein Überblick über die gesetzlich geregelten Güterstände wie Zugewinngemeinschaft, Gütertrennung und Gütergemeinschaft (Voraussetzungen und Folgen) gegeben. Sodann sollen die Gestaltungsmöglichkeiten, die der Abschluss eines Ehevertrages bietet, aufgezeigt werden.
Besprochen werden insbesondere Form und inhaltliche Gestaltung von Eheverträgen unter Berücksichtigung der Regelungsgegenstände Unterhalt, vermögensrechtliche Gestaltung, Versorgungsausgleich, Wiederheirat und erbrechtliche Vereinbarungen.
Anmeldung erforderlich

0506 Di, 14.05.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Die Erbschaft - worauf Sie bei der Testamentserstellung achten sollten

In dieser Veranstaltung sollen mit den Teilnehmern die Grundzüge des Erbrechtes erarbeitet werden. Schwerpunkte sind u.a. das Pflichtteilsrecht, die gesetzliche und testamentarische Erbfolge, das Vermächtnis, die Testierfähigkeit und die verschiedenen Testaments- und Verfügungsformen sowie die Aufbewahrung von Testamenten. Besonders angesprochen werden das eigenhändige Testament, das Ehegatten-Testament und der Erbvertrag sowie die Behandlung von Schenkungen des Erblassers.
Anmeldung erforderlich.

0507 Di, 11.06.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Alternativen zur Betreuung

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
Zunächst soll das geltende Betreuungsrecht dargestellt werden. Neben den Voraussetzungen zur Anordnung der Betreuung werden insbesondere die verschiedenen Aufgabenkreise des Betreuers (Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmung, Heimunterbringung, Wohnungsangelegenheiten und Vermögenssorge) erläutert. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Aufzeigen möglicher Alternativen zur Betreuung. Ausführlich behandelt werden die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Thematisiert werden im Übrigen auch die Kontrollmöglichkeiten des Bevollmächtigten.
Anmeldung erforderlich.

0509 Di, 25.06.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Das Kindschaftsrecht

Die Veranstaltung richtet sich an Mütter und Väter ehelicher und nicht ehelicher Kinder. Sie soll einen Überblick über die Hauptpunkte der Neuregelung geben, wobei auf die Änderungen im Bereich sowohl des Sorgerechtes wie auch des Unterhaltsrechtes eingegangen wird. Besprochen werden mögliche Sorgerechtsgestaltungen nach der neuen Rechtslage.
Insbesondere die Voraussetzung eines gemeinsamen Sorgerechtes bei nicht ehelichen Kindern sowie die Abänderbarkeit bisheriger Sorgerechtsentscheidungen und das Verfahren zur Übertragung der elterlichen Sorge. Angesprochen werden auch die Einschränkungen im Bereich der Übertragung der Alleinfürsorge über eheliche Kinder anlässlich einer Scheidung sowie die sich aus dem Sorgerecht ergebenden Kompetenzen. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Darstellung der vereinfachten Geltendmachung des Unterhalts.
Anmeldung erforderlich.

0513 Di, 09.07.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Was passiert mit meinem Kind, wenn mir etwas passiert?

Eine Frage, die sich eigentlich alle Eltern von minderjährigen Kindern stellen müssten. Doch das Thema wird gerne verdrängt. Interessant für alle allein erziehenden Elternteile, ebenso für Eltern, die die Zukunft ihrer Kinder auch für den schlimmsten Fall so weit wie möglich sichern wollen.
Hauptthema des Abends:
Wer ist in einem solchen Fall nach dem Gesetz zuständig für die weitere Sorge über das Kind. Wie kann man diese Vorgaben zugunsten des Kindes verändern: z.B. durch eine Sorgerechtsverfügung und ein ''minderjährigengerechtes" Testament. (Auch interessant für Eltern mit erwachsenen behinderten Kindern, die unter Betreuung stehen).
Anmeldung erforderlich.

0581 Mi, 13.05.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Elke Schrempf

Schenken statt vererben

...unter Einbeziehung von Aspekten des Pflichtteilrechts.
Schenken ist die oft (steuer)günstigere Alternative zum Vererben. Anregungen wie man noch zu Lebzeiten sein Vermögen in die richtigen Hände legt, sich selbst so absichert, dass man gut wirtschaftlich versorgt dem Altwerden entgegensehen kann. Schenkungen zu Lebzeiten bieten viele Möglichkeiten nur Teile des Vermögens weiterzureichen und sich selbst die Nutzungen am Vermögen vorzubehalten. Vermögensübergaben zu Lebzeiten sichern die eigene Pflege und Versorgung und helfen unangenehme Streitigkeiten unter späteren Erben zu vermeiden. Man kann selbst kontrollieren, ob alles so gestaltet wird wie man es sich vorstellt und kann auch die steuerlich relevanten Freibeträge möglichst gut (vielleicht sogar zwei und dreifach) ausnutzen.
Anmeldung erforderlich.

0582 Mi, 10.04.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

FB0:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 18:52 Seite 17

Politik, Wirtschaft, Recht

Juristische Vorträge

Kinder brauchen beide Eltern

Eltern trennen sich oder lassen sich scheiden, die Kinder leiden. Streit um elterliche Sorge und Umgang, Trennung der Familie, Hilfen für Kinder, neue Verfahren im Familienrecht

* Probleme der Kinder: das Leid der Eltern führt oft zur Überforderung der Eltern, keine Ansprechpartner in der Krise für die Kinder, Ausgrenzung eines Elternteils, Loyalitätskonflikte
* Welche Rechte haben die Kinder? Recht auf Beratung, Recht auf Verfahrenspfleger, Recht auf Mitsprache, " Forderung nach einem Kinderanwalt"
* Welche Signale kommen von der Familie, Umwelt, Schule, Kindergarten, Freizeit, Gericht und Jugendamt? Oft zu viel und zu lange Akzeptanz bei Ausgrenzung eines Elternteils
* Lösungsansätze und Hilfestellungen

Anmeldung erforderlich.

0583 Mi, 08.05.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Unterhaltsrecht - die Kinder werden volljährig

Was ändert sich für die Kinder und den betreuenden Elternteil bzw. Eltern von erwachsenen Kindern in der Ausbildung oder im Studium. Unterhalt und Hinweise zu möglichen Auswirkungen bezüglich Steuerklasse, Krankenkasse und Sozialversicherung.

Anmeldung erforderlich.

0584 Mi, 19.06.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Elke Schrempf

Scheidung - was passiert mit dem Erbe?

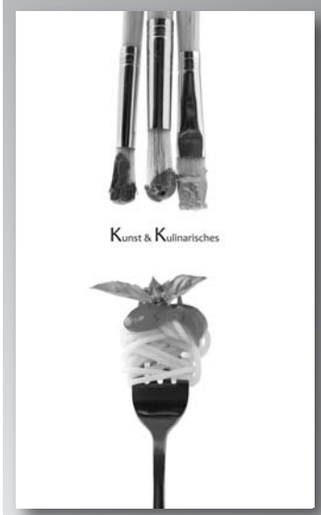
Der Vortrag befasst sich mit den vielfältigen Auswirkungen, die Trennung und Scheidung auf das Erbrecht der Familienmitglieder haben. Untersucht wird die Wirkung der Trennung der Eheleute auf das Testament eines oder beider Ehegatten, außerdem die Auswirkungen des Scheidungsantrags auf das gesetzliche und testamentarische Erbrecht des Ehegatten, die Konsequenzen der Scheidung sowie die Auswirkungen der verschiedenen Güterstände auf das Erbrecht. Behandelt wird auch der Fall, dass der Erblasser zu Unterhaltszahlungen verpflichtet war und wann und in welchem Maß diese Verpflichtung auf die Erben übergeht.

Anmeldung erforderlich.

0589 Di, 23.07.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Brigitte Bencker

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Rund um die Uhr Kurse aussuchen und buchen...



"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Backhaus Dümig

„Diese Bäckerei gehört zu den Besten Deutschlands", ausgezeichnet von

DER FEINSCHMECKER 2013

DINKEL PUR FÜR:
Dinkelverliebte, Allergiker & Fitnessbewußte

DINKELSPEZIALITÄTENALS STANGERL:

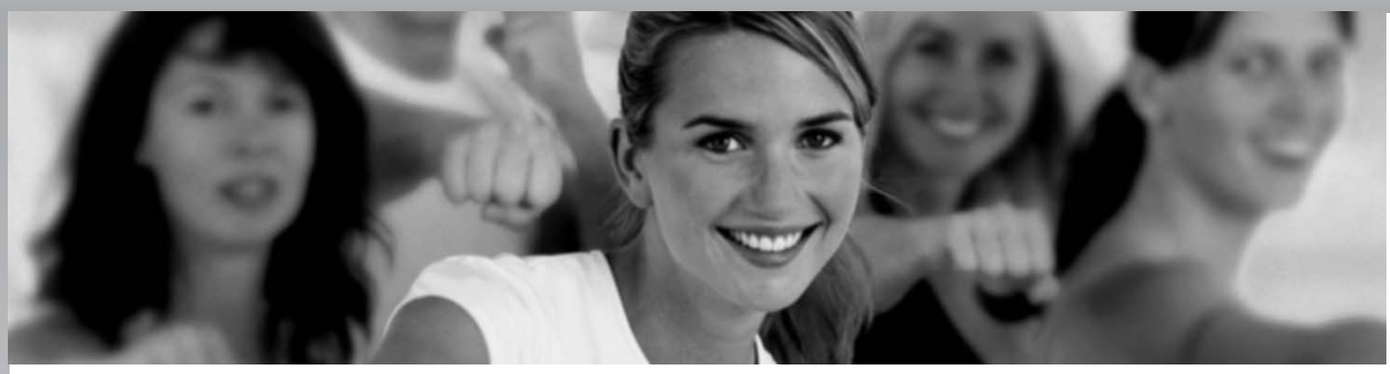
"Dümogi, Peppi, Popeye, Lauchi, Bierstangerl, Dümix & Salmi..."

- die Dinkel ich mir!

Alles aus eigener Herstellung!

Vaterstetten, am Rathausplatz
Tel. 0 81 06 / 14 06
Montag - Freitag 7.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.00 Uhr
Samstag 6.30 - 12.00 Uhr, Sonn- und Feiertags geöffnet!

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:51 Seite 18



BOOTSFÜHRERSCHEINE BEI DER VHS
Ab 1. Mai 2012 wurden die Prüfungen für die Amtlichen Sportbootführerscheine (SBF) neu geordnet. Prüfungen sind modular aufgebaut und werden mit Multiple-Choice-Fragen durchgeführt. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in ein SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul: Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden. Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies: dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer über 20jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.
Will man später auf dem Meer bis 12sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den freiwilligen, amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Letzterer ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können.
Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor.
Wir organisieren die Prüfungen sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind nicht inbegriffen.
Reduzierung der Kursgebühr um 25%, wenn nur SBF-See und 35%, wenn nur SBF-Binnen gemacht wird.
Dozenten:
Manfred Lauterborn Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)
Christine Frenzel Liz. Segellehrerin (DSV)
Hubert Schierl (SSS-Schein)

Amtl. Sportbootführerschein - SBF-Binnen und -See unter Motor

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln).
Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.
Kursort für Freitagstermine: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1

1030 ab Di, 19.03.13
7 x 19.00-21.30 Uhr € 255,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1031 ab Di, 04.06.13
7 x 19.00-21.30 Uhr € 255,00
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. Zusätzlich 1x Freitag, 14.6. 15:30-21:30 Uhr
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul Segeln

Das Zusatzmodul: Segeln kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen/See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodule bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend für das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

1033 Do, 25.04.13
18.00-21.30 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1034 Do, 27.06.13
18.00-21.45 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung, Schwerpunkt NAVIGATION vor. Der Praxisteil auf dem Meer kann innerhalb von 2 Jahren abgelegt werden. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme: SBF-See.
Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden. Bitte Schreibsachen mitbringen.

1036 ab Di, 19.02.13
4 x 19.00-21.45 Uhr € 150,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

1037 ab Di, 09.07.13
4 x 19.00-21.45 Uhr € 150,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn und Christine Frenzel und Hubert Schierl

Praxisausbildung Motor auf dem Chiemsee

Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorteiles bieten wir Ihnen die Möglichkeit z.B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung buchen Sie insgesamt 4 Stunden (je 60 Min.) auf einem Ausbildungsboot. (2h sind Sie selbst Fahrer und 2h Mitfahrer). In der Gebühr ist die Nutzung des Motorbootes während der Ausbildung und der Prüfung bereits enthalten. Termine werden individuell vereinbart.

1054 ab Mo, 01.04.13
2 x 12.00-16.00 Uhr € 190,00
Chiemsee, Manfred Lauterborn

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein ca. 10-stündiges Training im Einzelunterricht für Teilnehmer/innen ohne oder mit leichten Vorerfahrungen.
Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht auf alle relevante Prüfungsmanöver sowie der Handhabung des Bootes inklusive Seemannsknoten. Mit der Anmeldung buchen Sie 10 Std. (je 60Min) Einzel- Segeltraining, die - je nach Witterung - in 3-5 Tagen absolviert werden. Nach Absprache ist auch ein Training mit zwei Schülern an Bord möglich. Hierbei verlängern sich bei gleicher Gebühr die Trainingszeiten. Termine werden individuell vereinbart, je nach Witterung von April bis Oktober. Nach der Prüfung erhalten Sie nach Absprache gerne weitere Trainingsmöglichkeiten.

1055 ab Mo, 08.04.13
10 x 12.00-16.00 Uhr € 410,00
Chiemsee, Christine Frenzel

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:51 Seite 19

Schnuppersegeln

Falls Sie noch keine oder wenig Möglichkeiten hatten, auf einer Jolle, offenen Kielyacht oder Segelyacht mit zu segeln, aber gerne dies für sich entdecken oder vertiefen möchten, bieten wir Ihnen hierzu die Gelegenheit mit uns auf Törn zu gehen. Sie tragen sich auf die Liste ein und buchen damit einen halben Tag ca. 12.00- 18:00 Uhr einen Platz auf einem Segelschiff. Gesegelt wird auf dem Chiemsee. Sie erhalten dabei auf Wunsch ein wenig Segeltheorie und als Rudergänger und Vorschoter eine erste Praxiserfahrung. Darüber hinaus informieren wir Sie bei Bedarf über Ausbildungsmöglichkeiten.
Termine werden individuell abgestimmt. Neben dem Skipper können - je nach Bootsgröße - vier Mitreisende an Bord sein. Witterungsbedingt finden zwischen November und April keine Schnuppertörns statt.

1060 Termin nach Vereinbarung
Offene Kielyacht € 38,00
Chiemsee, Christine Frenzel

1062 Termin nach Vereinbarung
Kajüt-Kielyacht € 38,00
Chiemsee, Hubert Schierl

1065
Termin der Segelwoche nach Vereinbarung
Eine Woche auf dem Meer
Unverbindliche Eintragung auf eine Interessentenliste. Sie werden über Angebote und Kosten informiert. Bitte Ihre Wunschzeit und -Gebiet mitteilen.
Chiemsee, Hubert Schierl

Italienisch auf dem Wasser

Elba-Segeltörn auf Italienisch - für Italienisch-Anfänger mit und ohne Segelerfahrung
Eine Bildungsreise durch das Traumrevier rund um die Insel Elba. Täglich ca. 2 Stunden Italienisch (für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse) dazu Italienisch rund ums Kochen und Essen, Boot und Segeln, ggf. etwas Konversation. Sie lernen die wunderschöne Inseln (Vorschlag: Liparische Inseln) mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch besuchen wir auch entferntere Inseln und Häfen und bieten bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipper) und Ihrem Italienisch-Lehrer können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise vom Italienischen Festland aus.
Der Di. 05.2.2013 (19.00-21.00 Uhr) dient der Vorbesprechung für und der Information über den Törn, eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: 2. Pfingstferienwoche Sa. 25.5. - Sa. 01.6.2013
Gebühr für den Törn mit Italienisch-Kurs: 895,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1070
Törnvorbereitungstreffen: Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Italien, Liparische Inseln, Hubert Schierl und Jürgen Will und Philippe Jeanty

Kunst- & Kultursegeltörn im Rahmen der Trogir-Partnerschaft

Im Rahmen der Städtepartnerschaft: "Trogir-Vaterstetten" bieten wir einen Kunst- & Kulturtörn im Seegebiet Trogir und Umgebung an. Auf der Bildungsreise durch das mitteldalmatinische Traumrevier sind eigene Malaktivitäten, Begegnungen mit Künstlern aus der Städtepartnerschaft sowie eine kleine Sprachlern-Einheit vorgesehen. Neben kulturellen Begegnungen, lernen Sie traumhafte Inseln mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper) und der Kunstdozentin (Co-Skipperin) können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise von Trogir oder Split.
Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: In den Sommerferien: Sa. 31.08. - Sa. 07.09.2013
Gebühr für den Törn mit Malkurs: 1095,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1071 ab Sa, 31.08.13
Törnvorbereitungstreffen in Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Kroatien, Marina Split,
Hubert Schierl und Didi Richter

Wellness und Gesundheit auf der Segelyacht

Ein Segeltörn mit Yoga & Entspannung für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene mit und ohne Segelerfahrung
Eine Gesundheitsreise durch das Traumrevier im Mittelmeer. Täglich ca. 2 Stunden Yoga üben dazu gesundes Kochen und Essen. Sie lernen Inseln und Festland mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch bieten wir bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper) und Ihrer Yoga-Lehrerin (Co-Skipperin) können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise. Das Fahrgebiet im Mittelmeer wird gemeinsam nach Ihren Wünschen festgelegt.
Rechtzeitig vor dem Start erfolgt eine Vorbesprechung für die gesondert eingeladen wird. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: In den Sommerferien Sa. 24.08. - Sa. 31.08.2013
Gebühr für den Törn mit Wellness-Seminar: 1095,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1072 ab Sa, 24.08.13
Törnvorbereitungstreffen in Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Mittelmeer, Fahrtgebiet nach Wunsch,
Hubert Schierl und Sabine Gall

Body & Mind - Segeltörn für Führungskräfte

Segeltörn für Manager/innen mit und ohne Segelerfahrung
Eine Entschleunigungsreise durch Traumreviere des Mittelmeers. Täglich ca. 3 Stunden aktive Entschleunigung mit gutem Essen. Sie lernen die Insel mit vielen geschützten Häfen und Buchten vom Wasser her kennen. Auf Wunsch besuchen wir auch eine der nahe gelegenen anderen Inseln und bieten bei Bedarf einen Einblick in maritime Themen rund ums Segeln auf einer großen modernen Segelyacht. Je nach Witterung wird ca. 3 - 5 Std. am Tag gesegelt. Neben der Crew (Skipper und Co-Skipperin) und Ihrem Body & Mind Coach können wir 5-7 Teilnehmende auf der 15- bis 17-Meter-Yacht (50-55 Fuß) aufnehmen. Die Gebühr beinhaltet den Charteranteil mit Übernachtung auf der Yacht und die Seminargebühr. Aus der gesondert zu entrichtenden Bordkasse werden Hafengebühren, Einkäufe des täglichen Bedarfs u.a. getätigt. Der Törn startet nach eigener Anreise. Das Fahrtgebiet wird nach Ihren Wünschen gemeinsam bestimmt.
Neben den maritimen Aspekten hat die Entschleunigungsreise Ihre Gesundheit und Wohlbefinden aber auch Ihre Reflektion in der Entspannung im Focus. Dieter Orth als professioneller Choach wird Ihnen verschiedene Methoden anbieten sich diesem Ziel zu nähern. Die Co-Skipperin und Yogalehrerin Sabine Gall kann Ihnen ein entspannendes Übungsprogramm bieten.
Rechtzeitig vor dem Start werden Sie zu einer Vorbesprechung eingeladen. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt erst danach.
Termin Segelwoche: In den Sommerferien Sa. 17.08.- 18.08. - Sa. 24.08.2012
Gebühr für den Törn mit Seminar: 1195,00 € (bei 6-7 Teilnehmern, bei 5 Teilnehmern: 50,00 € Aufpreis).
Vorabinformationen erhalten Sie unter Telefon: 08106 / 35 90 35. Mit Ihrer Anmeldung bei der vhs tragen Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste ein.

1073 ab Sa, 17.08.13
Törnvorbereitungstreffen in Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10 - vhs-Geschäftsstelle
Mittelmeer, Fahrtgebiet nach Wunsch,
Hubert Schierl und Dieter Orth und Sabine Gall

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:51 Seite 20

SKS-Sportküstenschifferschein Praxistörn

Vorbereitung auf die Praxisprüfung: Ausbildungstörn in den Herbstferien auf der Segelyacht mit anschließender Prüfung für den SKS (Sport-Küsten-Schifferschein) für das Segeln auf dem Meer.
Prüfungsvoraussetzung: Sportbootführerschein See. Falls noch nicht erfolgt: die SKS Theorieprüfung muss innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Neben der praktischen Seemannschaft, Navigation, Wetterkunde und Seerecht werden alle relevanten Prüfungs-Manöver eingeübt und ggf. fehlenden Seemeilen gefahren. Neben den Kosten für den Ausbildungstörn kommen noch Kosten für die Bordkasse, Prüfungsgebühr, sowie der eigenen Anreise hinzu. Rechtzeitig vor dem Törn wird ein vorausgehendes Törntreffen in Vaterstetten abgehalten. Sie werden dazu gesondert eingeladen. Beratung und Information erhalten Sie vorab bei der vhs unter Telefon: 08106 / 359035. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.
Der Törn wird in der 2. Osterferienwoche von Sa. 30.3. - Sa. 06.04.2013 angeboten

1077 ab Sa, 30.03.13
€ 570,00
Wer den SKS-Theoriekurs und den Törn im Bundle bucht erhält für den Törn 50.- € Nachlass
Slowenien, Portoroz Yachthafen, Hubert Schierl

Skippertraining1 - LaptopNavigation

Zur Vorbereitung und Durchführung eines Segel- oder Motoryacht-Törns auf dem Meer findet die so genannte Laptop-Navigation immer mehr einen großen Zuspruch. Im Kurs wird sowohl vektororientiertes als auch pixelorientiertes digitales Kartenmaterial vorgestellt. Es werden - für den maritimen Bereich geeignete - Programme Mapsource (Garmin), sowie der Yachtnavigator/Vistanaut (Delius Klasing) für den Laptop vorgestellt. Der Transfer von Wegepunkte, Routen, aufgezeichneten Tracks und Karten zwischen PC und GPS wird besprochen und vorgeführt. Neben der elektronischen Navigation wird die Möglichkeit aufgezeigt, wie man mit dem Laptop über Kurzwelle oder Internet maritim nutzbare Wetterdaten erhalten kann.
Kursinhalte: * Vorbereitung der Navigation * Navigation während des Törns * Überblick über Software und digitale Seekarten * Wegpunkt-Planung * Routenplanung * Kurse absetzen * Trackaufzeichnung * Digitales Logbuch * Datentransfer * AIS *Tipps und Tricks * Freie Karten: OpenStreetMAP und OpenSeaMAP * Wetter auf See: UGrib, zyGrib, SeaTTY, NAVTEX
Voraussetzung: Grundlagen zu GPS-Navigation im Outdooreinsatz und Karthographie sind wünschenswert (z.B. vorangegangene Kurse).
Auf Wunsch kann aufbauend ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.
Webseite des Seminarleiters: www.schierl-online.de

6535 Sa, 26.01.13
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

1078 Sa, 23.02.13
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

Sprechfunk

Short Range Certificate (SRC) und UKW-Binnenfunk (UBI)
Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z.B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.
Es wird dringend empfohlen, auch das Binnenfunkzeugnis UBI gleich mit zu machen. Diese ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren.
Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
2 Passbilder, 2 Kopien des Personalausweises oder Reisepass bitte mitbringen. 1 Passbilde, 1 Kopie des Personalausweises mitbringen.

1081 € 195,00
Fr, 08.02.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13 10.00-18.00 Uhr
So, 24.02.13 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1082 € 195,00
Di, 23.04.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 11.05.13 10.00-18.00 Uhr
So, 12.05.13 10.00-18.00 Uhr
Sprechfunk SRC
nur Sa/So Kursort: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

1083 € 90,00
Fr, 08.02.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13 17.00-18.00 Uhr
So, 24.02.13 09.00-10.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1081/82 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1084 € 90,00
Di, 23.04.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 11.05.13 17.00-18.00 Uhr
So, 12.05.13 09.00-10.00 Uhr
Binnenfunkzeugnis UBI
Ergänzungskurs zum SRC 1081/82 oder wenn Sie bereits ein deutsches SRC besitzen.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Sprechfunk - LRC

Das Allgemeines Funkbetriebszeugnis beziehungsweise Long Range Certificate (LRC) berechtigt neben dem Betrieb einer UKW-Seefunkanlage zum Betrieb von allen Seefunkanlagen und ist für den Schiffsführer vorgeschrieben, sobald eine GMDSS-fähige Kurz- oder Grenzwellen-Seefunkanlage oder eine Inmarsat-Satellitenanlage an Bord ist. Das Zeugnis ist international gültig. Voraussetzungen für den Erwerb sind ein Mindestalter von 18 Jahren, deutsches SRC und einfache Kenntnisse der englischen Sprache.

Der Ablauf der Funkprüfungen des LRC`s umfasst sämtliche Prüfungskomponenten des LRC (ein Fragebogen mit 24 Fragen), plus einen zusätzlichen Fragebogen mit 14 Fragen zum Thema Inmarsat, sowie Grenzwelle/Kurzwelle. Des weiteren eine praktische Prüfung mit Verkehrsabwicklung an Grenzwellen- Kurzwellen- und Inmarsatanlagen. Der Kursleiter wird Ihnen "roten Faden" zur Erlangung der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen.
Zur Vorbereitung wird Ihnen eine digitale "Lektüre" für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.
1 Passbild, 1 Kopien des Personalausweises oder Reisepass sowie Kopie des SRC bitte mitbringen.

1085 € 195,00
Mi, 06.02.13 19.00-21.45 Uhr
Fr, 22.02.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13 18.00-21.00 Uhr
So, 24.02.13 9.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1086 € 195,00
Mi, 24.04.13 19.00-21.45 Uhr
Do, 09.05.13 10.00-17.00 Uhr
So, 12.05.13 9.00-18.00 Uhr
(9.5. = Feiertag)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1087 € 195,00
Mi, 05.06.13 19.00-21.45 Uhr
Sa, 22.06.13 10.00-17.00 Uhr
So, 23.06.13 9.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmittel zwingend benötigt da im Notfall selbstverständlich die bereits an Board vorhanden Seenotmittel verwendet werden dürfen.
Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und in Besitz irgendeines amtl. Sportbootführerschein sein.
Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfassen die Themen rund um:
Fallschirm-Signalrakete * Rauchfackel bzw. Handfackel * Rauchsignal * Signalgeber mit Magazin oder Trommel
* den richtige Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln * Sicherheitsregeln.
Am Seminarabend werden Sie alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:51 Seite 21

Prüfung wird zeitnah im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen. Die Prüfungsgebühr von ca. 20,- + ein Anteil an den Prüferreisekosten werden gesondert erhoben.
Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen

1088 Fr, 08.02.13
19.00-20.30 Uhr € 20,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

1089 Di, 23.04.13
19.00-20.30 Uhr € 20,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

WORKSHOP: Vorbereitung auf die U.S. Amateurfunk-Prüfung

Neben Amateurfunk-Interessierte gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der UKW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrecht erhalten werden.
Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung & teilweiser praktischer Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenzprüfung, Klassen TECHNICAN + GENERAL + EXTRA Seminarinhalte:
Einführung in den Amateurfunk, Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten & Booten * Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt * Unterschiede zwischen Seefunk & Amateurfunk an Board. * Grundprinzipien des Amateurfunks * Tipps & Hinweise für die Prüfung * das U.S.-Lizenzensystem * Gesetzliche Grundlagen * Umschreibemöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.
Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.
Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern 089/70065888
Mitglieder im DARC erhalten einen Nachlass von € 25,00 auf die Kursgebühr

1093 € 105,00
Mo, 04.03.13 19.00-21.45 Uhr
Fr, 08.03.13 19.00-21.45 Uhr
Fr, 15.03.13 19.00-21.45 Uhr
freitags: Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Raum1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Manfred Lauterborn

Prüfung für U.S.Amateurfunklizenzen

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.$ 15,- oder € 12,- (bitte in bar vor Ort entrichten)
* Es fallen keine Zugangs- oder Eintrittsgebühren an;
* die Teilnahme am Workshop ist für die Prüfung nicht erforderlich!
* Es können Prüfungen für alle 3 U.S. - Lizenzklassen abgelegt werden.
* Eine U.S. - Adresse für die Zusendung der Lizenz ist erforderlich!
* Die Prüfung ist ein Multiple-Choice-Fragebogen mit jeweils 35 Fragen.
* Eine Morseprüfung ist nicht mehr erforderlich.
* Weitere allg. Hinweise finden man unter: www.US-Lizenz.de
Weitere Infos findet man auch unter: www.mydarc.de/dj0qn/ und www.mydarc.de/dk2pz/
Auf Wunsch wird nach der Prüfung ein Praxisworkshop Amateurfunk angeboten
Bei Fragen: Manfred Lauterborn, DK2PZ, eMail: DK2PZ@DARC.de
Tel. 089 / 420 9 55066

1095 So, 17.03.13
11.00-13.00 Uhr
Kostenfreie Anmeldung erwünscht
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Manfred Lauterborn

Bogenschießen für Anfänger

Bogenschießen ist eine Sportart mit einer langen Geschichte, Tradition, und Faszination und ist für jeden das richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie sehr viel Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis zum perfekten Schuss.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich Wielandstr. 102, 81735 München statt.
Die Nutzung von Bogen, Pfeile und Scheiben sind in der Gebühr mit inbegriffen.

1097 € 75,00
Do, 14.03.13 18.30-21.00 Uhr
Fr, 15.03.13 18.30-21.00 Uhr
Sa, 16.03.13 18.30-21.00 Uhr
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Bogenschießen - Ferienangebot für Kinder und Jugendliche

Bogenschießen ist eine Sportart mit einer langen Geschichte, Tradition, und Faszination und ist für jeden das richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie sehr viel Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis zum perfekten Schuss.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem SV-Gartenstadt Trudering durchgeführt.
Theorie und Praxis findet in der Bezirkssportanlage Perlach Nord, Heinrich Wielandstr. 102, 81735 München statt.
Die Nutzung von Bogen, Pfeile und Scheiben sind in der Gebühr mit inbegriffen.

1099 € 60,00
Mi, 13.02.13 15.30-18.00 Uhr
Do, 14.02.13 15.30-18.00 Uhr
Fr, 15.02.13 15.30-18.00 Uhr
Ferienangebot für Kinder und Jugendliche: 10-16 Jahre.
München, Perlach Nord, Heinrich Wieland Str. 102, Bezirkssportanlage, Marzena Lach, Fachübungsleiterin für Bogenschießen

Sie haben Fragen?
08106-359035

ZUSAMMENARBEIT VHS UND KRANKENKASSEN
Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen.
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Kriterien zu Grunde, die sehr eng schulmedizinisch ausgerichtet sind und sich z.T. erheblich von den fachlich und pädagogisch begründeten und bewährten Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Die meisten Kranken bezuschussen jedoch einen Kurs leider nur "einmal". Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Als vhs können wir keine Prognose abgeben. Im positiven Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse
einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Yoga - Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerz und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen. Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1100 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 102,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Brigitte Tumewu

1101 ab Di, 26.02.13
15 x 17.45-19.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

1102 ab Di, 05.03.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Mittelstufe - Achtung Kursbeginn vorverlegt!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

1103 ab Mi, 27.02.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Brigitte Tumewu

1104 ab Di, 26.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Tumewu

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:51 Seite 22

1105 ab Do, 24.01.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Parkstr. 12, Mathilde Geisreiter

1106 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.25-19.55 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Stefanie Keskari-Liesch

1107 ab Mo, 25.02.13
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Stefanie Keskari-Liesch

1108 ab Mi, 27.02.13
15 x 8.45-10.15 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im
Reitsberger Hof, Brigitte Tumewu

1109 ab Do, 07.03.13
15 x 18.15-19.30 Uhr € 85,00
Anfänger und Mittelstufe - Achtung Kursbeginn
vorverlegt!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Jeannette Dieckhoff

Yoga - ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen. In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit wird gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlgefühl sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.
Inhalte des Kurses:
- Asanas (Körperübungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Techniken zur Körpersensibilisierung
- Meditation
- Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1123 ab Fr, 01.03.13
16 x 8.30-10.00 Uhr € 108,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1124 ab Di, 26.02.13
15 x 16.30-18.00 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1125 ab Di, 26.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1126 ab Di, 26.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1127 Fr, 01.03.13
18.30-20.00 Uhr gebührenfrei
kostenlos Schnupperangebot für Anfänger und
Wiedereinsteiger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1128 ab Fr, 08.03.13
17 x 18.30-20.00 Uhr € 116,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 01.03.13
18 x 16.30-18.00 Uhr € 122,80
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

1130 ab Do, 21.02.13
15 x 19.35-21.05 Uhr € 102,00
Für Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69,
Sonja Fahr

1131 ab Do, 21.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69,
Sonja Fahr

1132 ab Do, 21.02.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang,
Simone Werner

1133 ab Mi, 20.02.13
12 x 18.00-19.30 Uhr € 81,60
Für Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 20.02.13
12 x 19.30-21.00 Uhr € 81,60
Für Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1135 ab Do, 07.03.13
12 x 10.00-11.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kein Kurs am 20. und 27.6.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Bruckmeier

1136 ab Do, 21.02.13
15 x 19.00-20.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Anzing, Grundschule, Seiteneingang,
Simone Werner

1137 ab Mi, 06.03.13
12 x 19.00-20.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 19. und 26.6.!
Landsham, Kindergarten, Schulstraße,
Brigitte Bruckmeier

1138 ab Do, 21.02.13
12 x 18.00-19.30 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Gabriele Rauschert

1139 ab Di, 19.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Stefani Kling

1145 ab Do, 21.02.13
15 x 20.05-21.35 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Sigrid Urban

1146 ab Di, 19.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69,
Sigrid Urban

1147 ab Mo, 18.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde
mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, KiGa Kirchheimer Allee 19,
Esther Vanessa Heschl

Yoga und die Kraft der Hormone

Oasentag für Frauen und Männer
An diesem Oasentag lernen Sie das Wechselspiel der hormonellen Zusammenhänge von Stoffwechsel und Hormonen kennen. Spezielle Yogaübungen, Entspannungs- und Atemtechniken, Massagen, Klang- und Visualisierungsübungen werden hierzu vorgestellt und gemeinsam praktiziert. Die einzelnen Übungen sind dazu geeignet das Drüsen- und Hormonsystem anzusprechen und somit auf natürliche Weise die Hormonproduktion in den Hormondrüsen anzuregen. Alle Übungen dienen der besseren Achtsamkeit und Gesunderhaltung der einzelnen Körperzellen. Naturheilkundliche Begleittherapien werden ebenfalls zu diesem wichtigen Thema für Mann und Frau aufgezeigt.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken sowie Decke mitbringen.

1148 Sa, 09.03.13
10.00-17.00 Uhr € 58,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Birgit Ulrich

TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.
TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.
Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

1149 Sa, 16.03.13
14.00-18.00 Uhr € 58,00
WORKSHOP in der Kleingruppe; 1 Std.
gemeinsame Mittagspause; für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Claudia Wölfer

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:51 Seite 23

1151 ab Mi, 27.02.13
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1152 ab Fr, 01.03.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1153 ab Do, 28.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Nur für körperlich Geübte!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Claudia Wölfer

1154 ab Mo, 25.02.13
20 x 18.30-20.00 Uhr € 137,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Claudia Wölfer

1155 ab Do, 28.02.13
17 x 20.00-21.30 Uhr € 116,00
Anfänger und Fortgeschrittene; die ersten 30 Min: Technik, Korrektur und Theorie
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Carin Ditzel

1156 ab Fr, 01.03.13
15 x 15.30-17.00 Uhr € 102,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen - mit und ohne Yogaerfahrung - KLEINGRUPPENSEMINAR
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Veronika Marcic

1157 ab Do, 28.02.13
17 x 18.30-20.00 Uhr € 116,00
Anfänger
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Carin Ditzel

1159 ab Mo, 25.02.13
19 x 20.00-21.30 Uhr € 130,00
Nur für körperlich Geübte!
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian, Gymnastikraum UG, Claudia Wölfer

1160 ab Di, 26.02.13
15 x 10.00-11.30 Uhr € 102,00
Nur für körperlich Geübte!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Claudia Wölfer

TriYoga® Flows für Mädchen

TriYoga Flows ist ein fließender Yogastil bei dem man einzelne Yogahaltungen miteinander verbindet, von langsam meditativ bis dynamisch und anspruchsvoll. Jede Bewegung wird mit der Atmung verbunden. So entsteht eine rhythmische Praxis mit einem harmonischen fast tänzerischen Ablauf. Durch das Üben der weichen, fließenden Sequenzen findest du Ruhe und Kraft, lernst dich selbst und deinen Körper besser kennen und kannst so mit Stress und Anspannung im Schulalltag leichter und entspannter umgehen.

1165 ab Mi, 27.02.13
8 x 16.00-17.00 Uhr € 43,50
12-15 Jahre
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Claudia Wölfer

1166 ab Mi, 15.05.13
8 x 16.00-17.00 Uhr € 43,50
12-15 Jahre
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Claudia Wölfer

Yoga - eine heilsame Bewegungskunst

Sie erlernen in diesem Kurs eine schöne ästhetische Körperhaltung auszugestalten, die ganz unabhängig ist von Ihrer körperlichen Beweglichkeit. Dabei wird der Körper gestärkt und er wird geschmeidiger und der Atem kann freier fließen. Über die Gedanken und Bilder, mit denen wir in den Yogaübungen arbeiten, lernen Sie auch eine innere Haltung einzunehmen und es können wichtige Fähigkeiten wie innere Ruhe, Loslassen können, Offenheit, Entschlusskraft, Tatkraft und Lebensfreude erfahren werden.
Ihr persönliches Erleben kann darüber hinaus zum Impuls werden für eine gesunde, stabile Lebenshaltung und eine freiere und heilsame Lebensgestaltung.
Der Kurs ist für jeden geeignet, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

1168 ab Fr, 22.02.13
12 x 18.30-20.00 Uhr € 81,60
kein Kurs 22.3. und 10.5.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Gerlinde Nagl-Beiner

Vinyasa Yoga Flow

Basierend auf dem Prinzip von Yin und Yang werden die Stunden dieses Kurses gestaltet:
Beginnend mit dynamischen, kraftvollen und fließenden Yogasequenzen fördern wir Ausdauer und Beweglichkeit, der Energiefluss in Körper und Geist wird gesteigert. Geleitet vom Atemfluss tauchen wir anschließend ein in die Fülle der Asanas, wobei sowohl die korrekte Ausführung als auch die individuelle strukturelle Ausrichtung wesentlicher Bestandteil unserer Yogapraxis sind. Das längere Verweilen in den Haltungen schafft Raum für die eigene Körperwahrnehmung und auch für die bewusste Lenkung der Energie. Das körperliche Loslassen fördert ebenso das geistige Loslassen, so dass der Weg zu tiefer Entspannung geebnet ist. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Yogagurt, Yogamatte, Yogablock, Socken (soweit vorhanden).

1170 ab Mo, 18.02.13
19 x 8.30-10.00 Uhr € 120,30
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Stephanie Franke

Yoga- der inneren Kraft eine Richtung geben

Für alle, die Yoga kombinieren wollen mit dem modernen Wissen der neuen Rückenschule, ist dieser Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit der Frage, welche Strukturen in, an und um uns herum die physiologisch sinnvolle Ausrichtung in den Yogahaltungen beeinflussen. Begleitend lernen wir, den Energiefluss sowohl während der dynamischen als auch der ruhigen Übungssequenzen zu erfahren. Ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und die Wirkungen von Yoga können entstehen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1172 ab Do, 28.02.13
15 x 19.05-20.35 Uhr € 102,50
Anfänger und Fortgeschrittene
- 20.12.12 keine Yogastunde!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Carmen Kieltsch

1173 ab Do, 28.02.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 102,50
Fortgeschrittene
- 20.12.12 keine Yogastunde!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Carmen Kieltsch

Yoga für den Rücken

Genießen Sie die sanften, harmonisierenden Körperübungen, die körperliche und geistige Verspannungen lösen, zu mehr Kraft führen und ungenutzte Energiereserven wecken.
Der Schwerpunkt in diesem Yoga-Kurs sind die Entspannung, Dehnung und Stärkung der Muskeln, die für eine gute Haltung wichtig sind.
Entspannungsübungen und Meditation am Ende der Stunde führen Sie aus der Hektik des Alltags zurück zur inneren Mitte, zu einem tiefen Bewusstsein, mehr Konzentration, Gelassenheit und Klarheit.
Auch für Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen. Bei Beschwerden bitte vorher den Arzt fragen. Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen.

1175 ab Di, 19.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Stefani Kling

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:51 Seite 24

Gesundheit

Entspannung

Mama Baby Yoga

Für Mütter mit Baby ab der 6. Woche bis zum Krabbelalter

Mama Baby Yoga gibt jungen Müttern die Gelegenheit, in einer behaglichen Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind Spaß zu haben, die Zeit mit dem Baby zu genießen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Während die Mütter Yoga üben, liegt das Baby eingekuschelt in einer Decke vor der Yogamatte. Die Babys dürfen schlafen, gestillt werden oder mitmachen. Natürlich sind auch Väter mit ihren Babys herzlich willkommen!

1180 ab Di, 05.03.13
8 x 9.30-11.00 Uhr € 72,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Yoga für Kinder

Gemeinsam lernen wir die vielfältigen Figuren aus dem Yoga kennen. Wir fügen sie in Geschichten ein, begeben uns auf Phantasiereisen und lernen unseren Körper besser kennen. Dabei kann Yoga helfen, Konzentrations- und Koordinationsschwächen zu überwinden. Es wird gesungen, gemalt, gelacht, nachgeahmt, Balance geübt und die Phantasie angeregt.
Bitte mitbringen: Kuscheldecke oder Kuscheltier und warme Socken für die Entspannungsphase.

1181 ab Mi, 06.03.13
6 x 15.00-16.00 Uhr € 30,00
Für Kinder von 4-7 Jahren
Markt Schwaben, Unterbräu, Bewegungsraum, Jeannette Dieckhoff

1182 ab Mi, 06.03.13
6 x 16.00-17.00 Uhr € 30,00
Für Kinder von 8-12 Jahren
Markt Schwaben, Unterbräu, Bewegungsraum, Jeannette Dieckhoff

Yoga für Teenager

ab 12 Jahren

Ihr lernt im Yoga den bewussten Umgang mit eurem Körper mit Rücksicht auf Geist, Gefühle und Sinne. Atem- und Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Durch Yoga nehmen Spannkraft und Beweglichkeit zu, Haltungsschäden, Rücken- und Kopfschmerzen wird vorgebeugt. Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

1183 ab Mo, 04.03.13
12 x 17.25-18.40 Uhr € 71,00
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

1184 ab Mo, 01.07.13
5 x 17.25-18.40 Uhr € 29,00
Sommerkurs!
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Ingrid Petermaier

Yoga für SeniorInnen

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe, Übungen zur Konzentration, Atemtechnik sowie Entspannung mit Musik gelangen wir zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Steigerung der Beweglichkeit des Körpers fördert auch die geistige Beweglichkeit und bringt Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit für den Alltag. Vermittelt werden einfache Haltungen, die Schritt für Schritt aufgebaut sind und sich gut für eine alltägliche Übungspraxis eignen. Yoga richtet sich an Menschen jeden Alters und orientiert sich an der individuellen physischen Beweglichkeit und Belastbarkeit.
Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.
Sollten Sie sich die folgenden oder ähnliche Fragen stellen: ''Bin ich fit genug für diesen Kurs?'', ''Passt die Gruppe zu mir und ich zur Gruppe?'', ''Lässt meine Gesundheit es zu, dass ich den Kurs in seiner ganzen Dauer regelmäßig besuche?"
...dann lautet unsere Antwort: Probieren Sie es einfach mal eine Stunde lang aus und entscheiden Sie dann! Reden Sie bei Fragen oder Problemen mit uns. Es gibt immer eine Lösung!
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

1185 ab Fr, 01.03.13
18 x 14.45-16.15 Uhr € 122,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Miriam Berrenberg

Yoga - Entspannung - Massage

Yoga stärkt und kräftigt den Körper, macht ihn flexibel und lässt den Geist zur Ruhe kommen. An diesem Tag üben wir einfache Körperhaltungen (Asanas) im Bewegungsfluss und im Einklang mit der Atmung. Begleitet werden die Übungen von dynamischer oder sanfter Musik, die uns helfen kann, den Körper noch mehr loszulassen. Der Nachmittag klingt mit einer Partnermassage (Nacken-, Hand- und Fußmassage) und einer wohltuenden Entspannung aus.
In der Mittagspause gibt es die Möglichkeit für eine leichte indische Mahlzeit (indisches Restaurant ist nebenan).
Für Anfänger/innen sowie leicht Fortgeschrittene.

1189 Sa, 20.04.13
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31, Bewegungsraum, Esther Vanessa Heschl

Yoga - mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yogaübungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen.
Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen und eine Wolldecke.

1191 ab Do, 28.02.13
15 x 10.00-11.15 Uhr € 82,00
Für Anfänger mit Vorkenntnisse und Fortgeschrittene - Neuzugang möglich!
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Sabine Gall

1196 ab Mo, 18.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Bitte Massagelotion mitbringen, da die Stunde mit einer Nackenmassage abschließt.
Poing, KiGa Kirchheimer Allee 19,
Esther Vanessa Heschl

1197 ab Do, 28.02.13
12 x 20.00-21.15 Uhr € 68,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Bitte Matte mitbringen! Kein Kurs am 21.3.!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Beate Jankowski

LuJong - tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine tibetische Bewegungslehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Aus der tibetischen Tradition und Kultur kommend, reicht die überlieferte Weitergabe 8000 Jahre zurück und wurde nun auch in unserer Kultur zum Leben gebracht.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundübungen aus dem tibetischen Heilyoga für die Öffnung, Reinigung und Harmonisierung der Energie des Körpers kennen.
Der Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Befindlichkeit. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und fördern Sie die Gesunderhaltung und Ihr Wohlbefinden. Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1200 ab Do, 07.03.13
10 x 20.00-21.30 Uhr € 80,00
Markt Schwaben, Altes Schulhaus, Schulgasse, 9, Seiteneingang, DG, Kathleen Geiselhöringer

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 25

Iyengarinspiriertes Yoga

Regelmäßige Yoga Praxis wird mit körperlichem und seelischem Wohlgefühl belohnt.
Die vielfältigen Yogaübungen erhalten den Körper in seinem optimalen Zustand: vital, beweglich und schön. Gerade der Mensch der heutigen Zeit kann die so typischen Symptome wie Stress, Rückenschmerzen und Verspannungen abbauen und seine ''Lebensbatterie" wieder aufladen.
Iyengar Yoga ist eine kraftvolle Übungsmethode, bei der die korrekte Ausrichtung des Körpers verfeinert wird. Ein Teil des Körpers wird in eine stimmige Relation zu einem anderen Teil gebracht. So kann Energie fließen - ein Gefühl von Einheit und Zusammenhang entsteht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke, Anti-Rutschmatte, Yogagurt (wenn vorhanden).

1202 ab Mi, 27.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

1203 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 102,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Ballis

Bewusstes Beckenbodentraining

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberen Abschluss unsere stabilisierende Mitte.
Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können.(z.b. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps , Energielosigkeit etc.)
Effektives Coretraining besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfühlen der natürlichen Beckenaufrichtung, Stabilisation der WS und Stärkung der o.g. Muskeln.

1207 ab Mo, 25.02.13
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich.
Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.
Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

1208 ab Mi, 27.02.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 95,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine leichte Decke.
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Katharina Hiltmann

1209 ab Di, 19.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte und eine leichte Decke.
Poing, Evangel. Kindergarten, Blumenstr. 69, Sigrid Urban

Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des Hatha-Yoga und kombinieren diese mit klassischen Pilatesübungen.
Wir trainieren unsere Beweglichkeit, Körperkraft und -wahrnehmung. Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Yoga-Nidra) lassen uns die Körperwahrnehmung verbessern, geben uns Kraft und Energie, den Alltag bewusster und gelassener zu erleben.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken sowie Decke mitbringen.

1210 ab Di, 26.02.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 75,00
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1211 ab Do, 28.02.13
12 x 18.30-20.00 Uhr € 81,60
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte Matte mitbringen! Kein Kurs am 21.3.!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1,
Beate Jankowski

Happy Aging - Hormon-Yoga für die Frau

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues wirkt gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem und kann regelmäßig praktiziert hormonelle Schwankungen und Wechseljahrsbeschwerden positiv beeinflussen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus verschiedenen Yoga-Richtungen.
Lernen Sie in diesem Schnupperkurs Hormon-Yoga und diverse andere Entspannungsübungen und -techniken (wie Yoga Nidra, Visualisierungen) kennen, die Ihnen auch in wechselhaften Zeiten ein Stück Lebensqualität zurück bringen können.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken

1220 € 44,00
Sa, 08.06.13 10.30-17.00 Uhr
So, 09.06.13 10.00-13.00 Uhr
Am Samstag 1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Hormonyoga

Hormonyoga ist ein ganzheitliches, dynamisches und verjüngendes Yoga-Programm, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues. Es ist ursprünglich als Yogatherapie gedacht, bei Problemen in den Wechseljahren aufgrund des Rückgangs der weiblichen Hormone und der damit verbundenen Symptome, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen etc.
Inzwischen hat es sich ganz allgemein bei hormonellen Schwankungen bewährt.
Zudem konnte eine Zunahme an Energie und Wohlbefinden festgestellt werden. Dieser Kurs kann auch jederzeit ohne Vorkenntnisse besucht werden. Er ist auch für Einsteiger sehr gut geeignet, da die Körperübungen eher sanft sind.
Durch innere Massage, Lenkung der Energie und die Körperübungen die Energie der hormonerzeugenden Organe und Drüsen angeregt wird.
Nur für Frauen.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Socken und ev. Yogakissen mitbringen.

1225 ab Mi, 27.02.13
15 x 10.00-11.15 Uhr € 85,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

Geschenkideen im "Haus an der Dorfstraße"!

Keramikgeschirr, Holzspielzeug, Dekoartikel, Glückwunschkarten, Kerzen usw. aus eigener Produktion

Soziale Dienste

Öffnungszeiten: Mo- Fr 9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

„Haus an der Dorfstraße", Dorfstraße 28, Vaterstetten, 08106 / 99676 -160

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 26

Yogatsu® für eine unbeschwerte Schwangerschaft

Yogatsu ® ist ein von der Kursleiterin selbst entwickeltes Übungsprogramm und besteht aus Hatha-Yoga-, Shiatsu-, Atem- und Entspannungstechniken.
Mit dem bereits vielfach erprobten Programm ist der Kursreferentin ein ganzheitliches Konzept gelungen, was nicht nur die eigene Mitte stärkt, sondern auch positive Auswirkungen auf Schwangerschaftsbeschwerden hat. Es lindert Übelkeit, Sodbrennen, Ödeme, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen im Bewegungsapparat, Stress- und Erschöpfungszuständen, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen. Des Weiteren können sie sich mit Yogatsu® optimal auf die Geburt vorbereiten. Durch die wohltuende Yogaübungen, Berührung und Entspannung sammeln sie genügend Kraft für die Entbindung und können schon vor der Geburt einen innigen Kontakt zu ihrem Baby aufbauen.
Neben den Yoga, Meridian- und Atemübungen werden im Kurs auch die Heilwirkungen von Farben, Klängen und Visualisierungen vorgestellt. Das ganzheitliche Konzept dient der Unterstützung und Harmonisierung der Selbstheilungskräfte und dem inneren Wachstum.
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1226 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 135,00
Kleingruppe!
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4, Birgit Ulrich

Fit for Business & Fun - Kurze Yogaübungen für Arbeit & Freizeit

Mit Yoga neue Kraft schöpfen - im Büro, im Stau, auf langen Reisen und zwischendurch.
Leichte, aber effektive Übungen und Atemtechniken zeigen Ihnen, wie Sie in nur kurzer Zeit wieder Energie gewinnen, die Konzentration steigern und auch in Stresssituationen entspannt bleiben. PC-geplagte Augen werden erfrischt und verspannte Muskeln mobilisiert.

1228 So, 28.04.13
10.00-13.00 Uhr € 15,50
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Yoga für den Mann

Yoga nur Frauensache? Von wegen!
Ursprünglich nur von Männern praktiziert, bietet er dem modernen Mann alles was er braucht, um im stressigen Alltag noch erfolgreicher und attraktiver zu sein und seine Lebensqualität zu verbessern.
Finden Sie in Yoga ein auf allen Ebenen wirkendes Bewegungsprogramm, mit dem Sie Ihre Beweglichkeit, körperliche Kraft und Koordination optimieren, Ihre Konzentration und Kreativität steigern und mehr innere Ruhe, mentale Stärke und Gelassenheit gewinnen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und Decke.
Kleingruppe

1229 So, 24.02.13
14.00-17.00 Uhr € 19,00
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Yoga & Wandern - Wochenendseminare

Schenken Sie sich ein Wochenende für Ihren Körper, Geist und Seele. Finden Sie in dieser wunderschönen Umgebung inmitten der Berge durch Yoga, Wandern und Wellness zu Ausgeglichenheit und Freude.
Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Das Hotel Ortnerhof**** in Ruhpolding / Chiemgau liegt unterhalb des Rauschbergs. Perfekter Hotelkomfort, ein erstklassiges Restaurant sowie der professionelle Wellnessbereich mit Hallenbad lassen den Alltag vergessen. Homepage: www.ortnerhof.de
Kosten für 2 ÜB im EZ und 3/4-Pension: 210,00 €. Kurtaxe (2,10 €/Tag)ist gesondert vor Ort zu zahlen.
Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yogalehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.
Veranstaltungsbeginn ist im Ortnerhof am Freitag, um 16 Uhr, Veranstaltungsende ist am Sonntag, um ca 12 Uhr.
Veranstalter: Yogaschule Heidi Retzer und Hotel Ortnerhof/Ruhpolding.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Wochenendseminar teil.
Es gelten besondere Stornobedingungen.
Bitte fordern Sie bei der VHS die Infobroschüre an.

2245 Fr, 15.03.13 - So, 17.03.13
€ 297,00
Ruhpolding, Hotel Ortnerhof, Heidi Retzer

2246 Fr, 22.03.13 - So, 24.03.13
€ 297,00
Ruhpolding, Hotel Ortnerhof, Heidi Retzer

Nacken und Schultern - ganz entspannt!

Einseitige, vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit, Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind die Ursachen für viele Beschwerden im Schulter-Nackenbereich.
In diesem Workshop versuchen wir mit einfachen Mobilisations- und Entspannungsübungen Nacken- und Schulterverspannungen zu lösen. Wir gehen ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern auf den Grund, lernen die Bedeutung der Augen und der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens kennen.
Erleben Sie ein effektives Übungsprogramm, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren.
Bitte Decke, größeres Handtuch und Kissen mitbringen.

1230 So, 24.02.13
10.00-13.00 Uhr € 15,50
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Shiatsu: Sanftes Loslassen vom Alltag

Wer kennt das nicht: Nach der Arbeit ist man zu müde und gleichzeitig zu aufgedreht, um seine freie Zeit genießen zu können. Trotz Wochenende denkt man an die Probleme der Woche, man möchte so gerne abschalten, doch das Hamsterrad dreht sich weiter.
Hier kann Shiatsu eine Möglichkeit sein, den Alltag loszulassen: Shiatsu ist eine leichte Fingerdruckmassage entlang der Meridianbahnen, wo sich unsere Energie im ganzen Körper verteilt. Sind diese energetischen Bahnen im Gleichgewicht, fühlen wir uns je nach Person stark, voller Energie, gelassen und/oder glücklich.
An diesem Tag werden nach Auflockerungs- und Zentrierungsübungen sanfte Shiatsu-Techniken paarweise und mit Respekt ausgeführt. Deswegen ist paarweise Anmeldung erwünscht oder zumindest die Bereitschaft, sich von jemandem Fremden berühren zu lassen.
Wir arbeiten am bekleideten Körper mit Achtsamkeit und berücksichtigen Ihre körperlichen Einschränkungen. Zwischendurch werden einfache Entspannungs- und Atemübungen gezeigt, die schon nach wenigen Minuten ein Abschalten vom Alltag ermöglichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, langarmiges T-Shirt, langbeinige Hose/Leggings, Wollsocken, große Decke und kleines Kissen sowie etwas zum Trinken.

1231 Sa, 09.03.13
10.00-16.00 Uhr € 31,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Hélène Maréchal

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Angebote zum Thema "Massage" Kursnummern 2041-2048

Entspannung ja, aber welche nur?

Geht es Ihnen so?
Bei der Fülle an Angeboten wussten Sie aber nicht, welche die für Sie am Besten geeignete Methode ist? Ich möchte Ihnen hiermit eine Orientierungshilfe anbieten.
Nach diesem Kurs können Sie verschiedene Techniken für sich nutzen. Sie haben Hintergründe und Anwendungsmöglichkeiten kennen gelernt. Wir arbeiten mit Methoden der körperlichen als auch geistigen Spannungsregulation.
Es werden Übungen aus der Feldenkrais-Methode, der Eutonie, Yoga, Qi Gong, Progressive Relaxation usw. vorgestellt.
Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, dicke Socken und Decke.

1235 ab Do, 28.02.13
5 x 9.00-10.30 Uhr € 65,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Alexandra Skeide

1236 ab Do, 11.04.13
5 x 9.00-10.30 Uhr € 65,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Alexandra Skeide

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 27

T'ai Chi Ch'uan Klassischer Yang Stil: Kurzform, Langform Teil 2

In diesem Kurs werden wir die Kurzform und die Langform Teil 2 vertiefen.
Eingerahmt in Wahrnehmungsübungen, "Ki-Atmung", Tui Shou und "Sitzen in der Stille" gehen wir in den Augenblick.
Voraussetzung sind Kenntnisse der Kurzform und Langform. Wir üben in bequemer Kleidung, mit Socken oder Gymnastikschuhen.

1239 ab Fr, 15.03.13
10 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
ev. Ersatztermine: 28.6./5.7.,
kein Kurs am 17.5.!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Thomas Oppermann

T'AI CHI Chuan

In diesem Kurs lernen Sie die Bewegungsabfolge (Form) und deren ursprüngliche Bedeutung in der Kampfkunst kennen. Die Verknüpfung mit der westlichen Anatomie- und Bewegungslehre erleichtert das Verständnis. Mit vorbereitenden Übungen (z.B. five loosenings) nähern wir uns den Taijiprinzipien.
Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet.
Kurzform Yangstil nach Zheng Manqing/ Huang Xingxian

1255 ab Mo, 25.02.13
15 x 17.45-19.00 Uhr € 112,50
Anfänger/innen und Fortgeschrittene - Kennenlernstunde nach Rücksprache möglich
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

1256 ab Mo, 25.02.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 90,00
Fortgeschrittene - Achtung Interessenten können auch in den 1255 wechseln!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Yvonne Halász

Was bringt Qigong Gutes?

Einführung in einem 6 Stunden-Kurs zum Kennenlernen für Einsteiger, Neugierige und zum Auffrischen.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1257 € 60,00
Fr, 22.02.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 23.02.13 9.30-13.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

Qi Gong

Qigong oder T'ai Chi-Qigong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören:
Atemtechnik - sanfte Bewegungen - Meditation - Koordination - konzentrierte Bewusstheit - Entspannung - Dehnung - Linderung von Verspannungen - Energielenkung und Massage.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1258 ab Mi, 27.02.13
12 x 8.45-10.00 Uhr € 72,50
Sanfte, ganzheitliche Einsteiger-Übungen Für Schultern, Rücken und zur Entspannung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

1259 ab Mo, 25.02.13
12 x 20.05-21.20 Uhr € 72,50
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

1260 ab Mi, 27.02.13
15 x 19.45-21.00 Uhr € 90,00
Fortgeschrittene (Anfänger nach Rücksprache)
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1261 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.15-19.30 Uhr € 90,00
Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Petra Lutter

1262 ab Mo, 04.03.13
12 x 10.00-11.00 Uhr € 60,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Leichtigkeit und Wohlbefinden durch meditative und dynamische Übungen erlangen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Yvonne Halász

1265 ab Mo, 25.02.13
12 x 18.45-20.00 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

1266 ab Mi, 27.02.13
12 x 10.15-11.30 Uhr € 72,50
Qigong üben - wiederholen - trainieren - energetische Aspekte entdecken und im Alltag anwenden: Abschalten - Kraft tanken - Anforderungen meistern
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank),
Inge Keller und Gerd Keller

Qigong-Yangsheng

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
In dieser Methode sind die Prinzipien des Qigong besonders leicht und klar erkennbar. Bilder aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie z.B. der Kreis unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Qigong-Methoden wiederfinden. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen und sind für jedes Alter geeignet. Die Stunde endet mit einer stärkenden Meditationsübung für den Alltag. Geübt wird in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1267 ab Di, 12.03.13
15 x 18.00-19.15 Uhr € 150,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Georgia Paschold

Bewusstes Beckenbodentraining

- Fitness und Gesundheit für Frauen -
Es gibt viele Muskeln, die der Mensch trainiert. Selten wird dabei der Beckenboden richtig mit einbezogen. Dabei ist der Beckenboden die Basis für eine bessere Haltung, freiere entspannte Atmung und geschmeidige Körperbewegungen. Inhalt des Kurses ist auch Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Das führt zu mehr Körperbewusstsein im Alltag. Nicht zuletzt: Das Training macht Spaß und regt an, gerne selbst zu üben. Da keine sportliche Voraussetzung notwendig ist, kann jede Frau teilnehmen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

1274 ab Mo, 25.02.13
12 x 18.40-19.40 Uhr € 76,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Birgit Ulrich

Fast alles, was ich weiß, ist durch die Augen in den Kopf gekommen.

Wir testen visuelle Wahrnehmungsstörungen bei Kindern und Erwachsenen.

Wir trainieren die Wahrnehmung und die Augenmotorik.

Dem Sehen einen Sinn geben!

35 Jahre
Geith Optik
Kompetenz für besseres Sehen
Brillen Kontaktlinsen
Funktionaloptometrie
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.30
und 14.00 - 18.30
Sa 9.00 - 13.00
Baldham
Neue Poststr. 9, Tel. 0 81 06 / 70 69

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 28

Feldenkrais Methode: Leben - Erholung für die Augen

Fast jeder arbeitet heute viele Stunden am Bildschirm. Darunter leiden nicht nur die Augen, sondern auch das Zusammenspiel vieler unserer Bewegungen und unser Reaktionsvermögen. Was haben Augenbewegungen mit dem Wohlbefinden im Nacken zu tun? Beeinflussen sie die gesamte Wirbelsäule? An diesem Tag haben Sie ausgiebig Zeit, vieles rund um das Thema Augen zu erforschen. Sie lernen Ihre Augen zu entspannen und profitieren von neuer Beweglichkeit - nicht nur mit den Augen...
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Badehandtuch

1277 So, 10.03.13
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, Susanne Olfs

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die es uns ermöglicht, die natürliche Freiheit für anmutige und leichtere Bewegungen wieder zu entdecken.
Wir lernen uns zu entspannen in einem mühelosen Gebrauch unseres Körpers. Wir erfahren die Tiefe unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die Möglichkeit unseres Nervensystems sich immer wieder auf Neues einzustellen, sich nicht zu fixieren. Durch entsprechende Bewegungsangebote werden unsere Bewegungsabläufe bewusster. So können wir lernen von unseren gewohnten Mustern loszulassen und anfangen zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Tuns zu unterscheiden, bzw. zu wählen.
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1280 ab Di, 26.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 102,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Steininger

Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energievolles, waches Entspanntsein und sind doch häufig hin- und hergerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen. Atemübungen der westlichen Atemlehre unterstützen uns darin, achtsam zu werden für den eigenen Rhythmus, und bringen Bewusstheit, Kraft und Lebendigkeit in den Körper.
Atemübungen können hilfreich sein bei Atemfehlformen und Atemproblemen, Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt, auf alle Drüsenfunktionen und auf das vegetative Nervensystem.
Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung und kleineres Badetuch.

1281 € 40,00
Sa, 16.03.13 10.00-13.00 Uhr
So, 17.03.13 10.00-13.00 Uhr
Markt Schwaben, Unterbräu, EG, Bewegungsraum, Erika Rossmann

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote zu den Themen "Heilkraft des Atems" (2243) und "Biorelease - Freisetzung von Lebensenergie" (2244)

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Täglich sind wir vielfältigen Stressreizen ausgesetzt, die auf Körper und Psyche belastend wirken. Um den Herausforderungen der heutigen Zeit mit Kraft und Gelassenheit zu begegnen, bietet sich das Erlernen einer geeigneten Entspannungsmethode an.
Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperlicher Ansatz; es werden einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt, um die darauf folgende Entspannung tiefer und bewusster zu erleben. Sie ist leicht erlernbar und bewirkt auch beim Anfänger unmittelbar das Gefühl körperlicher und geistiger Entspannung.
Sie erlernen eine effektive Methode, die direkt im Alltag umgesetzt werden kann.
Gönnen Sie sich die Zeit, die für Körper, Geist und Seele so wichtige Entspannung in Ihr Leben zu integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

1282 ab Mo, 08.04.13
6 x 18.00-19.30 Uhr € 45,00
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Katharina Rieck

Wohlfühltag für Frauen

Lassen Sie den Alltag einmal ganz hinter sich! Genießen Sie einen Tag lang pure Entspannung mit Fantasiereisen und Meditationen, Atemübungen aus dem Yoga und Bewegungsübungen aus dem Qi Gong. Auch wohltuende Hand- und Rückenmassagen werden nicht fehlen.
Sie erwartet ein vielseitiger Entspannungstag zum Wohlfühlen und Auftanken der Energiereserven!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk, evtl. Verpflegung für die Mittagspause (oder umliegende Restaurants nutzen)

1283 Sa, 04.05.13
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Rieck

Autogenes Training - für Anfänger

Im Autogenen Training lernen Sie, durch konzentrative Entspannungsübungen auf innere geistige und körperliche Spannungen positiv Einfluss zu nehmen. Die Anwendung der Übungen im Alltag kann bewirken, dass Sie alltägliche Anforderungen und Belastungen besser bewältigen.
Wer Autogenes Training gelernt hat, kann jederzeit abschalten, umschalten, ruhig sein und bleiben, Stresseinwirkung abfangen und das vegetative Nervensystem beeinflussen. Durch innere Unruhe und durch Anspannung entstandene Beschwerden können sich lösen.
Autogenes Training bedeutet stetiges Wachsen, das auf Dauer Schweres leicht macht und neuen Lebensmut schenkt.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und Decke mitbringen.

1287 ab Mi, 20.02.13
12 x 19.45-21.15 Uhr € 90,00
neuer Kurs für Anfänger!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1, Angelika Wüstner

Sie haben Fragen? 08106-359035

Autogenes Training - für Fortgeschrittene

Der Kurs für Fortgeschrittene beinhaltet die Wiederholung der formelhaften Übungen sowie weitere Übungen, die uns zur Ruhe und Gedankenstille bringen.
Zusätzlich werden wir positive Leitsätze (Affirmationen) erstellen und üben, wie diese anzuwenden sind.
Ein Kurs, der auf jeden Fall viel Entspannung verspricht!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Decken, Matten und warme Kleidung

1286 ab Mi, 20.02.13
12 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
nur für Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Autogenen Training!
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1, Angelika Wüstner

Bach-Blüten

Jeder kennt die Blüten des Dr. Bach. Allerdings reicht das Wissen oft nur bis zu den allseits beliebten und bekannten Rescue-Tropfen. Diese sind in Notfällen in der Tat ein Segen.
In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in das Leben und Wirken sowie die Philosophie des Dr. Bach. Sie erfahren, wie die 38 Blüten eingenommen werden, in welche Gruppen die Blüten eingeteilt sind und in welcher Zeit sie uns gute Dienste leisten. Den Abschluss bildet ein Entspannungsteil, so dass Sie reich an Erfahrungen und entspannt nach Hause gehen können.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung.

1288 Sa, 13.04.13
10.00-13.00 Uhr € 17,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Angelika Wüstner

Einführung in die Meditation - Bewusstheit und Achtsamkeit

Meditation kann zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen.
Sie erfahren, wie Sie sich Freiräume im Alltagsstress und eine innere Haltung in Form von Bewusstheit und Achtsamkeit schenken können. Sie lernen verschiedene Wege der Meditation kennen (Sitz- u. Gehmeditation, Mudras-Fingerhaltungen, Qi-Gong-Übungen, Klangschale, Kraft der Gedanken u. bildlicher Vorstellungen u.a.). Achtsamkeit bedeutet auch, sich in einer geduldigen und liebevollen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber zu üben und wert zu schätzen, wer man ist und was einem begegnet.
Bitte bequeme Kleidung, Decke und Meditationskissen- oder Bänkchen mitbringen.

1289 ab Mi, 06.03.13
8 x 19.30-21.00 Uhr € 64,00
Markt Schwaben, AWO-Kinderhort, Schulgasse 9, Dachgeschoss, Susanne Gnann-Pohle

Tibetanische Klangmassage - ein Nachmittag zum Entspannen

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien Anwendung fand. Da unser Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die sanften Klänge der Klangschalen ebenso harmonisch in unserem Körper fort und bewirken:
einen Zustand tiefer Entspannung,
das Lösen von Blockaden und Verspannungen,

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 29

den Abbau von Stress und Sorgen,
die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
Erfahren Sie bei gegenseitiger Klangmassage deren wohltuende Wirkung und lassen Sie bei der geführten Klangschalen-Meditation Ihre Seele baumeln.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung

1290 So, 28.04.13
14.00-17.00 Uhr € 15,50
Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Daniela Sachs

Ätherische Öle

In diesem Workshop erfahren Sie, dass ätherische Öle nicht nur zum Beduften von Räumen geeignet sind. Sie erhalten einen Einblick, wie Öle und Hydrolate hergestellt und verwendet werden.
Wussten Sie, wie man Kopf-, Basis- oder Herznoten verbindet? Welche Eigenschaften und Wirkungen diese Öle haben?
Mit der Herstellung eines Handpeelings und dem Erlernen einer Handmasse mit ätherischen Ölen sowie einer schönen Fantasiereise erleben wir ein paar Stunden Wohlbefindens.

1291 Sa, 13.04.13
14.00-17.00 Uhr € 25,50
Bitte mitbringen: Decke und bequeme, warme Kleidung
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Angelika Wüstner

Fitnesstraining fürs Gesicht

Verjüngen Sie Ihr Gesicht durch Gesichtsgymnastik. Das Training vitalisiert, strafft und entspannt ihre Gesichtszüge.
Die Zellen werden mit wertvollem Sauerstoff versorgt und das Bindegewebe gestrafft.
Auch bestens für nächtliche Zähneknirscher geeignet, da wir u.a. durch Übungen aus dem Feldenkrais oder der Dorntherapie das Kiefergelenk entspannen.
Ebenso lernen wir Massagegriffe fürs Gesicht.
Die Dozentin ist Diplom-Kosmetikerin und staatl. geprüfte Sport und Gymnastiklehrerin
Bitte kleinen Standspiegel mitbringen !!!
Für Anfängerinnen. Für Fortgeschrittene auf Nachfrage.

1295 ab Mo, 25.02.13
7 x 11.00-11.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

Bewegung und Spiel für Kinder

Kinder haben Freude an der Bewegung.
In diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen lernen sie Ihre Bewegungen zu koordinieren. Neben Kleingeräten (Bällen, Seilen, Reifen) kommen auch Kästen, Trampolin und Klettergerüst zum Einsatz. Mut und Vertrauen in das eigene Können werden verstärkt. Durch einfache Kreis- und Singspiele werden die Kleinen mit 'Regeln' vertraut gemacht und verbessern ihr Sozialverhalten. Doch am Wichtigsten ist der Spaß am bewegungsreichen Spiel...
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1301 ab Do, 28.02.13
16 x 15.00-16.00 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Vaterstetten, Schule Brunnenstrasse, Turnhalle, Carina Beck

1302 ab Do, 28.02.13
16 x 16.00-17.00 Uhr € 62,00
Alter: von 5 bis 7 Jahre
Vaterstetten, Schule Brunnenstrasse, Turnhalle, N.N.

1303 ab Di, 26.02.13
16 x 14.30-15.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 4 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1304 ab Di, 26.02.13
16 x 15.30-16.30 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1305 ab Di, 26.02.13
16 x 16.30-17.30 Uhr € 62,00
Alter: von 5 bis 7 Jahre (nur Jungs)
Parsdorf, Schule, Purfinger Str. 20, Florian Eichfelder

1307 ab Mo, 25.02.13
18 x 15.00-16.00 Uhr € 62,00
Alter: von 3 bis 5 Jahre
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

Fit mit Baby - Gymnastik für Mütter mit Babys

BABYBETREUUNG IN SELBSTORGANISATION
Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht, wohin mit dem Baby? - Bringen Sie es mit!
Das abwechslungsreiche Kursangebot beinhaltet leichtes Herz-Kreislauf-Training (Low-Impact) und ein gezieltes Programm zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zum Teil mit Kleingeräten (Hanteln, Therabänder etc.) und unter Einbeziehung der Babys in die Übungen. Treffen Sie andere Mütter, die wie Sie Spaß an der Bewegung haben!

1311 ab Mi, 20.02.13
16 x 9.30-10.30 Uhr € 78,90
Kurs für Mütter mit Babys ab ca. 8 Monaten
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Aroha

BODY MIND SOUL
AROHA ist ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen - inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Es wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. AROHA ist ein ausdauerförderndes Training, bei dem große Muskelgruppen gelenkschonend und effektiv bewegt werden.
Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1322 ab Mo, 25.02.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Kolbeck

1323 ab Mi, 27.02.13
15 x 20.15-21.15 Uhr € 90,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Monika Kolbeck

1326 ab Mi, 27.02.13
8 x 9.00-10.00 Uhr € 48,00
Fitness 50+
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Christine Jerat

1327 ab Mi, 15.05.13
8 x 9.00-10.00 Uhr € 48,00
Fitness 50+
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Christine Jerat

1328 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard Stadler Str. 12, Monika Kolbeck

InnerBalanceTraining / Entspannung

Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe - beide Aspekte sind wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.
Diese "Balance" wollen wir mit einfachen Elementen aus Yoga und der ZEN-Gymnastik, kombiniert mit verschiedenen Entspannungstechniken erreichen bzw. aufrecht erhalten.
Dabei können Rückenbeschwerden gelindert, Verspannungen der Muskulatur gelöst und Stress-Symptome abgebaut werden. Ferner wird die Atmung reguliert.
Dieser ruhige Kurs ist für jedes Alter geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.
Bitte Bewegungskleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

1340 ab Di, 26.02.13
8 x 9.30-10.30 Uhr € 39,50
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

1341 ab Di, 07.05.13
8 x 9.30-10.30 Uhr € 39,50
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Herz-Kreislauf-Training

Gelenkschonende, einfache Schrittfolgen kombiniert mit effektiven Kräftigungsbewegungen bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Touren, verbessern die Koordination und unser Körperbewusstsein.
Ausgewogene abwechslungsreiche Übungen, sowie Stretching kräftigen den ganzen Organismus und unsere gesamte Muskulatur, machen uns deutlich beweglicher und leistungsfähiger.
Wir tanken Energie, kommen zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden und zur besseren Funktionalität unserer Wirbelsäule.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1343 ab Do, 28.02.13
17 x 8.15-9.15 Uhr € 89,00
Leichtes Ausdauertraining
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 30

Herzkreislauf- und Ganzkörpertraining

Nach moderater Aufwärmphase steigern wir unsere Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, vermindern anschließend das Tempo, arbeiten kontrolliert an unserer Haltung, Mobilisation und Ganzkörperkraft. Jede Stunde freuen wir uns auf einen gesunden Mix aus Herzkreislauftraining, einem funktionellen Workout und einem wohltuendem Stretching.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1345 ab Mi, 27.02.13
15 x 16.00-17.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Elisabeth Geißert

1350 ab Mi, 27.02.13
15 x 17.00-18.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Elisabeth Geißert

Bewegung für die grauen Zellen - Bleiben wir in Schwung!

Durch Bewegung können wir uns nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit halten.
Wir haben ein Übungsprogramm zusammengestellt, das nicht nur den Körper, sondern auch unsere grauen Zellen mobilisieren soll:
Qi Gong, sanfte Gymnastik für den Rücken, Gehirntraining, Bewegungsspiele, Dehnen, Entspannen und einiges mehr...
Sie werden sehen, wie viel Spaß das macht und ganz nebenbei Koordination, Konzentration und Gleichgewicht geschult werden.

1348 ab Mi, 20.02.13
10 x 11.00-12.00 Uhr € 49,30
Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke und Hildegard Petschik und Yvonne Halász

Pilates plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen - inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung - wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte. Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

1355 ab Fr, 22.02.13
18 x 9.40-10.40 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1356 ab Fr, 22.02.13
18 x 10.45-11.45 Uhr € 88,80
Für Teilnehmerinnen 50 +
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1357 ab Do, 28.02.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 130,00
Pilates PLUS in der Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1358 ab Di, 26.02.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 130,00
Pilates PLUS in der Kleingruppe
Baldham, Brunnenstr. 28, St.Korbinian,
Gymnastikraum UG, Birgit Ulrich

1359 ab Do, 28.02.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 130,00
Pilates PLUS in der Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 13.03.13
14 x 18.00-19.00 Uhr € 69,10
kein Kurs am 17.4.!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Annemarie Müller-Wutz

Pilates mit Flexi-Bar

Rücken-, Gelenkschmerzen - Fehlhaltungen, Sie kennen dass - einfach wegtrainieren. Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem schneller Erfolg zu spüren ist und das motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode - nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus - und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.
Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-bar ist ein Schwingstab, der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte ''autochthone - nicht direkt beeinflussbare" Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.
Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Der Übungsleiter ist ausgebildeter Pilates- und Flexibartrainer.

1361 ab Fr, 01.03.13
15 x 10.15-11.15 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1362 ab Fr, 01.03.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2
(Eingang neben Hypobank), Peter Peters

1364 ab Fr, 01.03.13
15 x 17.00-18.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Peter Peters

1366 ab Fr, 01.03.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 85,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Peter Peters

Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik?
Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates - bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen - werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.
Joseph Pilates: 'Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.'

1370 ab Mi, 27.02.13
15 x 8.30-9.45 Uhr € 92,50
Mit Vorkenntnissen
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

1371 ab Mo, 18.02.13
18 x 17.00-18.00 Uhr € 88,80
Nur für Teilnehmer mit Pilates-Kenntnissen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 18.02.13
18 x 18.15-19.15 Uhr € 88,80
Pilates I - II
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1374 ab Mo, 18.02.13
18 x 19.25-20.25 Uhr € 88,80
Pilates I-II
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 18.02.13
17 x 18.00-19.00 Uhr € 83,90
Pilates für Fortgeschrittene
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Brigitte Strangmüller

1377 ab Do, 21.02.13
16 x 18.00-19.00 Uhr € 78,90
kein Kurs am 7.3. und 16.5.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

1378 ab Do, 21.02.13
16 x 18.30-19.30 Uhr € 78,90
Pilates I - II
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

1380 ab Do, 21.02.13
16 x 19.00-20.00 Uhr € 78,90
Für Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 7.3. und 16.5.!
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Edeltraud Chalupny

1381 ab Do, 28.02.13
15 x 19.45-21.00 Uhr € 92,50
Für Fortgeschrittene. Anfänger auf Anfrage
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Veronika Marcic

1382 ab Mi, 13.03.13
14 x 19.00-20.00 Uhr € 69,10
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 17.4.!
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Annemarie Müller-Wutz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 31

Babylates - Pilates für Mütter

Babylates, im Anschluss an die Rückbildung, verbindet auf einzigartige Weise Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung. Die Variationen der Übungen kräftigen den Beckenboden, stärken die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, entlasten den durch Stillen und Baby Tragen verspannten Schulter- und Nackenbereich.
Nach einer Stunde mit sanftem und konzentriertem Training geht man entspannt und erfrischt aus dem Training und möchte dieses Bewegungskonzept in den Babyalltag integrieren.
Die Babys können zum Kurs mitgebracht werden.

1390 ab Mo, 18.02.13
10 x 11.00-12.00 Uhr € 49,30
Kurs für Mütter mit Babys (ca. 8 - 14 Monate)
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Claudia Jäger

Pilates mit dem Ball - für Mütter mit Kind

Vielleicht haben Sie Pilates schon einmal gemacht oder möchten im Anschluss an Babylates Ihre Kraft, Agilität und Mobilität weiter verbessern.
Mit dem Redondoball als Hilfsmittel werden viele Übungen effektiver - insbesondere die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden intensiver trainiert. Durch stärkeres, bzw. weniger starkes Aufblasen des Balles kann die Schwierigkeitsstufe variiert werden.
Im Focus steht die Mama; das Kind krabbelt dabei im Raum herum und beschäftigt sich mit einem Spielzeug.

1391 ab Di, 19.02.13
10 x 9.55-10.55 Uhr € 49,30
Kurs für Mütter mit Babys (ca. 8 - 14 Monate)
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG, Claudia Jäger

Pilates mit Babies

Wir werden in den Übungen unsere Wahrnehmung auf unsere Haltung und unsere Haltemuskulatur lenken. Durch die Stärkung des ''Powerhauses" (Beckenbodenmuskulatur) kommen wir zu einer verbesserten Haltemuskulatur. Wir beugen so vielen bekannten Haltungschwächen, wie Rundrücken oder Hohlrücken, vor. Unser Baby wird zum Teil mit in unsere Übungen einbezogen.

1395 ab Fr, 01.03.13
15 x 10.00-11.00 Uhr € 105,00
Kleingruppe
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1400 ab Mo, 25.02.13
15 x 10.00-11.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1401 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Jerat

1402 ab Mo, 25.02.13
15 x 17.45-18.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

1403 ab Do, 28.02.13
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Veronika Marcic

1404 ab Mo, 25.02.13
17 x 8.15-9.15 Uhr € 89,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

1405 ab Do, 28.02.13
17 x 9.15-10.15 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Brigitte Deimel

1406 ab Di, 26.02.13
15 x 8.10-9.10 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1407 ab Di, 26.02.13
15 x 9.30-10.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1408 ab Di, 26.02.13
17 x 19.00-20.00 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Andrea Schuhbauer

1409 ab Mo, 04.03.13
16 x 9.00-10.00 Uhr € 79,00
Harthausen, Grasbrunnerweg (Kindergarten),
Angelika Frommel

1410 ab Mi, 20.02.13
16 x 8.30-9.30 Uhr € 79,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1411 ab Di, 19.02.13
16 x 20.30-21.30 Uhr € 79,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Susanne Herold

1412 ab Di, 26.02.13
17 x 8.15-9.15 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11,
vhs-Raum2, Brigitte Deimel

Sanftes Workout nicht nur für junge Mütter

Dieser Kurs richtet sich vor allem an alle jungen Mütter, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen, aber nicht nur!
Ein aktives Aufwärmen zu schwungvoller Musik, das Koordination und Ausdauer schult, lässt abschalten, so dass man sich danach auf das sanfte Kräftigungsprogramm konzentrieren kann. Dieses gilt vor allem auch dem Rücken, weil Mütter bekanntlich öfter schwer heben und sich einseitig belasten. Das alles kann zu Fehlhaltungen führen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.
Das Training soll diesen Fehlhaltungen früh genug entgegenwirken und alle Muskelpartien gezielt kräftigen und stärken. Eine kurze Entspannungseinheit mit Mobilisationsübungen rundet die Stunde ab.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1415 ab Do, 21.02.13
15 x 20.15-21.15 Uhr € 74,10
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße,
Susanne Herold

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.
Bitte beachten Sie: dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1420 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.30-10.30 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot - Anmeldung jedoch erforderlich!
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr., Edith Eder

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Entspannung

Ziel dieses Kurses ist unsere Muskulatur zu straffen, die körperliche Flexibilität zu verbessern und ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln. Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt, kombiniert dazu werden auch Pilates-Übungen eingebaut, die ebenfalls den ganzen Körper kräftigen und ihn auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching. Zu den Kräftigungsübungen werden auch Hilfsmittel benutzt.

1429 ab Mi, 27.02.13
16 x 10.15-11.15 Uhr € 80,00
Schwerpunkt Schulter und Nacken
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Christine Jerat

1430 ab Do, 28.02.13
18 x 9.15-10.15 Uhr € 85,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Christine Becker-Thoma

1431 ab Mi, 20.02.13
17 x 20.15-21.15 Uhr € 83,90
für Fortgeschrittene!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Cäcilia Schneider

1432 ab Do, 28.02.13
18 x 10.15-11.15 Uhr € 85,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12,
Christine Becker-Thoma

1433 ab Di, 19.02.13
19 x 9.40-10.40 Uhr € 93,70
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1434 ab Do, 28.02.13
15 x 8.45-9.45 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Georgine Waldmann

1435 ab Di, 26.02.13
17 x 18.10-19.10 Uhr € 83,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Georgine Waldmann

1436 ab Di, 26.02.13
17 x 19.15-20.15 Uhr € 83,90
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Georgine Waldmann

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 32

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein 'Kreuz' mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten - fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.
Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:
1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrampfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauftätigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1441 ab Mi, 27.02.13
15 x 10.30-11.30 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Veronika Marcic

1442 ab Mo, 18.02.13
18 x 20.30-21.30 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

1443 ab Fr, 01.03.13
17 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1444 ab Mo, 04.03.13
16 x 17.30-18.30 Uhr € 79,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Angelika Frommel

1445 ab Fr, 01.03.13
17 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Karin Schmid

1446 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.30-19.30 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Manfred Knopp

1447 ab Mi, 27.02.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, N.N.

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Rücken-Fit - für die Frau ab 40

Das Kursprogramm beinhaltet schwerpunktmäßig gesundes Fitness-Training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung und Dehnung. Ein kurzer Entspannungsteil schließt sich an.
Der Kurs eignet sich auch für Personen mit Figurproblemen und soll ebenso der Osteoporose-Vorbeugung dienen. Geschwitzt wird bei flotter Musik.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1450 ab Do, 21.02.13
16 x 19.45-20.45 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Ertl

Rückentraining: Feel your Back

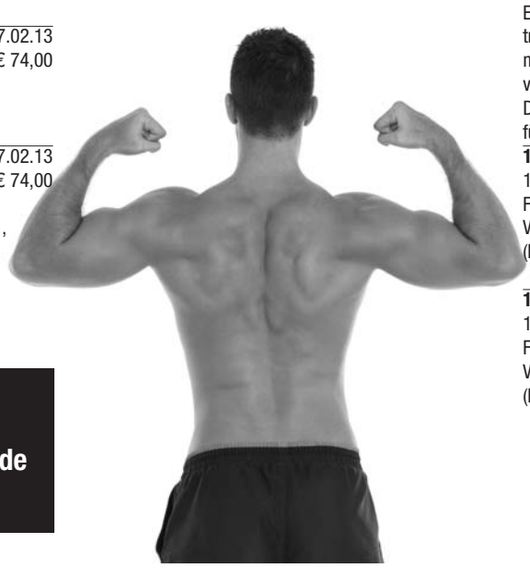
Feel your back ist ein hocheffektives, rumpfstabilisierendes Trainingskonzept, in dem sie auf sanfte und wirkungsvolle Art lernen Ihre Rückenmuskulatur kraftvoll aufzubauen und somit die Haltung entscheidend zu verbessern. Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Förderung für sie möglich ist.
Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Gymnastik- und Sportlehrerin, Feel-your- Back-Rückentrainer und Dorntherapeutin.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1455 ab Di, 26.02.13
16 x 10.00-11.00 Uhr € 84,00
Auch für Anfänger/innen geeignet
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1456 ab Di, 26.02.13
16 x 11.00-12.00 Uhr € 84,00
Für alle Könnerstufen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1457 ab Di, 26.02.13
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1458 ab Do, 28.02.13
16 x 8.30-9.30 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz



Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben beginnen wir die Stunde mit lustigen Aufwärmspielen und Tänzen um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen wird die Alltagstauglichkeit der Muskeln verbessert. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten.
Unser Motto ist: 20 Jahre lang 60 bleiben.
Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.
Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1466 ab Di, 26.02.13
17 x 10.00-11.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhestand ist unser Motto.
Nach einem sanften Aufwärmtraining schulen und trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch entspannt.
Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.
Das Angebot wir in Kooperation mit dem TSV-Grasbrunn durchgeführt, deren Mitglieder hierfür 50% Ermäßigung erhalten.

1467 ab Di, 26.02.13
17 x 11.00-12.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

1468 ab Di, 26.02.13
17 x 9.00-10.00 Uhr € 80,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Gabriele Hercog

Energy-MAT

Ein intensives Ganzkörper -und Rückentraining
Mit Elementen aus Yoga, Pilates und diversen Entspannungstechniken kräftigen wir unsere Gesamtkörpermuskulatur und verbessern die Eigenwahrnehmung. (Propriozeptives Training).
E-MAT ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die traditionelle fernöstliche Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Trainingslehre verbindet.
Durch den Einsatz von Hilfsmittel ist das Training für Anfänger sowie Leistungssportler geeignet.

1475 ab Mo, 25.02.13
16 x 9.00-10.00 Uhr € 84,00
Für Anfänger
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

1476 ab Mo, 25.02.13
16 x 8.00-9.00 Uhr € 84,00
Für Fortgeschrittene
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Elke Lorenz

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 33

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.
Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.
Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsprophylaxe sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1480 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Gleichgewichtschulung, Körperspannung, Prävention von Muskelrückbildungen und Verkürzungen
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Stefanie Ederer

1481 ab Do, 28.02.13
15 x 10.10-11.10 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1482 ab Di, 19.02.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs! 26.2./5.3 keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1483 ab Di, 19.02.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
26.2./5.3 keine Gymnastikstunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Monika Bätz

1484 ab Do, 28.02.13
15 x 9.00-10.00 Uhr € 74,00
Intensivkurs!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Jutta Krummrein

1485 ab Di, 26.02.13
17 x 17.45-18.45 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Andrea Schuhbauer

Rundum fit - Problemzonengymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1490 ab Mo, 25.02.13
17 x 9.20-10.20 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

1491 ab Do, 21.02.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
28.2. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

1492 ab Do, 21.02.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
28.2. keine Gymnastikstunde!
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Monika Bätz

1494 ab Mo, 25.02.13
17 x 10.30-11.30 Uhr € 84,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Brigitte Deimel

Bauch/Rücken/Body-Fit

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung von Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
Die Stunde teilt sich auf in Konditionstraining, Übungen zur Figurformung, Muskelkräftigung, Rücken- und Bauchtraining sowie Stretching, Körperbewusstsein und Entspannung. Leichte Choreographien auch auf dem Stepper schulen Körper und Geist, gleichzeitig stärken wir das Herz-Kreislauf-System. Ein besonderer Focus liegt auf der Beweglichkeits- und Rückenschulung.
Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet jede Stunde ab. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1500 ab Di, 19.02.13
18 x 18.00-19.00 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

1501 ab Do, 21.02.13
17 x 19.00-20.00 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Brigitte Tillmann

barre concept® - Das Workout an der Balletstange

Eine schlanke, feste Körpermitte wird mit diesem Training geformt, schlanke Beinmuskulatur, knackiger Po, straffe Oberarme zeichnen sich schon nach wenigen Wochen ab. Dieses Training fördert Muskelkraft, strafft den Körper, trainiert effektiv die Problemzonen und macht sehr viel Spaß. Mehr Muskelmasse = mehr Fettverbrennung und das in kurzer Zeit!
Trainiert wird an der Ballettstange mit Elementen aus dem Pilates, Yoga und Ballett. Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Bitte Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

1503 ab Di, 19.02.13
15 x 10.40-11.40 Uhr € 74,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer - schnörkellos und voller Energie!
Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio-/Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relaxübungen bringen zur Ruhe.
Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: stepps, Hanteln, Tubes und anderes mehr.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1504 ab Fr, 22.02.13
18 x 8.30-9.30 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

1505 ab Di, 19.02.13
17 x 8.30-9.30 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Stephanie Franke

Zumba-Workshop für Jugendliche von 14-18 Jahren

Zumba allerorts und überall...
Wollt ihr mitreden können und diese tolle Mischung aus Tanz, Bewegung und mehr kennen lernen?
An diesen 2 Ferientagen habt ihr Gelegenheit dazu!

1509 € 19,80
Di, 26.03.13 14.00-16.00 Uhr
Mi, 27.03.13 14.00-16.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Carina Beck

Zumba

Zumba ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut.
Sie basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO": sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.
Alles zusammen ein perfektes Work-Out, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1510 ab Di, 19.02.13
18 x 15.45-16.45 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marieke Wassermann

1511 ab Di, 19.02.13
18 x 16.50-17.50 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Marieke Wassermann

1512 ab Do, 21.02.13
16 x 17.20-18.20 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1513 ab Do, 21.02.13
16 x 16.15-17.15 Uhr € 78,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andrea Stricker

1514 ab Fr, 22.02.13
16 x 16.15-17.15 Uhr € 78,90
kein Kurs am 10.5.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Kressirer

1515 ab Fr, 22.02.13
16 x 15.10-16.10 Uhr € 78,90
kein Kurs am 10.5.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Elke Kressirer

1516 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.00-19.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

1517 ab Mi, 27.02.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, N.N.

1517A ab Mo, 25.02.13
15 x 16.00-17.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Carina Beck

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 34

Fit ins Wochenende

Zu schwungvoller Musik lockern und wärmen wir Muskeln und Gelenke. Einfache Schrittkombinationen fördern die Koordination. Wir kommen dabei auch ohne Hüpfen ins Schwitzen und verbessern die Kondition.
Das Programm zur Muskelkräftigung wird nicht langweilig, da wir abwechselnd Pezzibälle, Therabänder, Hanteln und Stäbe benutzen.
Die letzten 10 Minuten sind dem intensiven Dehnen und Entspannen mit der richtigen Atemtechnik gewidmet. Man fühlt sich rundherum wohl nach diesem work-out.
Bitte Getränk, feste Hallenschuhe, Handtuch und Bewegungskleidung mitbringen.

1518 ab Fr, 01.03.13
16 x 18.00-19.00 Uhr € 79,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Angelika Frommel

Fitnessmix für Rücken und Bauch

Für all diejenigen, die sich ein Ausdauer- und Problemzonentraining in einem wünschen.
Die Stunden variieren und bieten einen Mix aus Konditionstraining, gezieltem Bauch-Beine-Po-Training, Beweglichkeitsschulung mit besonderem Focus auf die Rückenmuskulatur.
Mit Hilfsmitteln wie z.B. Kleinhanteln, Physiobändern, Stepper, Flexi-Bars etc. und motivierender Musik macht das abwechslungsreiche Training Spaß. Abgeschlossen wird die Stunde immer durch einen Stretching- und Entspannungsteil.
Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1519 ab Di, 19.02.13
18 x 19.15-20.15 Uhr € 88,80
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Brigitte Tillmann

Powergymnastik

Schweißtreibende Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren.
Nach dem Warm-Up bringen wir Herz-Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend kräftigen wir alle wichtigen Körperpartien und bringen sie schön in Form. Zum Schluss der Stunde kann sich der Körper beim Stretching erholen.
Trainiert wird mit dynamischer Musik und guter Laune.

1520 ab Mi, 20.02.13
17 x 19.10-20.10 Uhr € 83,90
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Cäcilia Schneider

1521 ab Mo, 25.02.13
15 x 19.00-20.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

1523 ab Mi, 06.03.13
17 x 8.15-9.15 Uhr € 84,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Sabine Bieder

1531 ab Mi, 27.02.13
15 x 8.30-10.00 Uhr € 111,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Jutta Krummrein

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl.
In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen. (Tausch zwischen 1534 / 1535 ist möglich).
'Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders' - nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1534 ab Fr, 01.03.13
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Stefanie Ederer

1535 ab Di, 26.02.13
15 x 8.00-9.00 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Stefanie Ederer

Konditionsgymnastik mit Musik

Ein Konditionstraining nach dynamischer Musik, bei dem der ganze Körper von Kopf bis Fuß beansprucht wird.
Diese Form der Gymnastik trainiert neben dem ganzen Körper vor allem gezielt die gewissen Problemzonen, wo sich gerne Pölsterchen ansetzen, also die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkel-Muskulatur. Daher eignet sich der Kurs besonders zur Unterstützung von Gewichtsreduzierung und wendet sich an alle, die an der Erhaltung bzw. Wiedergewinnung einer guten Figur interessiert sind. Zur Motivation wird mit schwungvoller Musik gearbeitet.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1536 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.45-19.45 Uhr € 74,00
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Christine Frenzel

1537 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.40-19.40 Uhr € 74,00
Mit Entspannungselementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

1538 ab Mo, 25.02.13
15 x 17.30-18.30 Uhr € 74,00
Mit Entspannungselementen
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Jutta Krummrein

Wellnastic

Gesundheitsbewusste Übungen sollen das allgemeine Wohlbefinden steigern, Muskelgruppen kräftigen, aber auch beim Fett-Abbau an den Problemzonen helfen.
Der Kurs beinhaltet: Callanetics, Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1540 ab Mo, 25.02.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Veronika Marcic

Step &Tone

Die Verbindung von Step Aerobic und Bodystyling bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt. Es wird die Kondition gesteigert und nebenbei werden noch Muskeln aufgebaut.
Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform (Step) wird die Trainingsintensität bestimmt. In der Stunde wird eine einfache Step-Choreografie aus dem klassischen Step Aerobic aufgebaut. Danach erfolgt ein schweißtreibendes Kraftausdauertraining mit oder ohne Kleingewichte. Funktionelle Dehnübungen runden die Stunde ab
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

1542 ab Di, 19.02.13
17 x 18.30-19.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang,
Heike Pieper

Starker Rücken

Starker Rücken, nein ein starkes Kreuz kennt keinen Schmerz. Training nach Jens Freese und Dr. Till Sukopp - effizient, kurz und knackig. Schon einmal Rückenschmerzen gehabt? Was hat ihr Arzt gegen den Schmerz unternommen. Spritze, Schmerzmittel und Physiotherapie verschrieben. Und hat es genutzt? Kurzfristig vielleicht. Machen sie es doch gleich richtig. Wir arbeiten mit dynamisch, ballistischen Übungen. Wir stärken alle wichtigen Muskelketten, die zur Stabilisierung des Rückens notwendig sind. Und wir bauen eine Kraftausdauer auf, die Sie im Alltag, Beruf und Sport besser werden lässt. Der besondere Kurs für ein starkes Kreuz und einem starken Rücken.

1560 ab Mi, 27.02.13
15 x 19.15-20.15 Uhr € 74,00
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum1, Peter Peters

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 35

Body-Work-Out

Nach einem kurzen Warm-Up werden bei flotter Musik mit gezielten Übungen die Problemzonen an Bauch, Busen, Gesäß- und Oberschenkeln trainiert. Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und ein kurzer Entspannungsteil runden das Fitness-Programm ab.

1564 ab Do, 21.02.13
15 x 19.10-20.10 Uhr € 74,00
Bitte Matte mitbringen!
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Susanne Herold

1565 ab Di, 19.02.13
17 x 19.30-20.30 Uhr € 83,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Heike Pieper

Fit in den Frühling - Männersache!

Ein Sportangebot nur für Männer! (ab ca. 35 J.)
Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit?
Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...?
Also raus aus dem Haus, jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger!
Trainiert wird - je nach Wetterlage - drinnen oder draußen. Dabei kommt natürlich der Spaß auch nicht zu kurz. Bitte Bewegungskleidung und feste Turnschuhe mitbringen.

1570 ab Mo, 18.02.13
18 x 20.15-21.15 Uhr € 88,80
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße, Andreas Rathjen

1571 ab Mi, 20.02.13
16 x 20.15-21.15 Uhr € 78,90
Poing, Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang, Andreas Rathjen

Sommerkurs: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.
Für Damen und Herren geeignet.
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1573S ab Mo, 05.08.13
4 x 19.30-20.30 Uhr € 19,80
Kursabende auch einzeln à 5,- buchbar.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

Präventives Cardio- und Stabilisationstraining

Im Mittelpunkt der ersten Stundenhälfte steht die Verbesserung und Ökonomisierung sowohl des Herzkreislauf- als auch des pulmonalen Systems. Zu entsprechend rhythmisierter Musik wird im Bereich der Grundlagenausdauer mit und ohne Kleingeräte trainiert.
Der zweite Stundenteil zeichnet sich durch Übungen zur Haltungsprophylaxe aus. Eine dauerhafte Stabilisierung des Körpers, insbesondere des Rumpfes, wird unter anderem durch gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur angestrebt.
Ein Dehnungs- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Bitte Bewegungskleidung und Handtuch mitbringen.

1575 ab Do, 28.02.13
16 x 19.30-20.30 Uhr € 80,00
am 14.3. entfällt die Stunde!
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Michael Hahn

NORDIC Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
- Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
- Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen

Dieser Einsteigerkurs ist geeignet für Jedermann/-frau, er enthält auch Pausen, Kräftigungs- und Dehnübungen.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.

1580 ab Do, 28.02.13
4 x 10.00-11.00 Uhr € 24,00
Leihstöcke werden angeboten. Falls Leihstöcke benötigt werden: beim 1. Treffen 10 Min. früher erscheinen. Methodischer Kursaufbau nach DSV-Lehrplan / Nordic-Walking Trainer ist entsprechend lizensiert.
Zorneding, Bolzplatz Lorenz-Stadler-Str., Peter Peters

1581 ab Fr, 12.04.13
5 x 18.00-19.15 Uhr € 30,80
Für Anfänger und Geübte!
Zum Erlernen und Wiederholen der Alfa Technik, verbunden mit Kräftigungs- und Dehnübungen speziell für den Rücken.
Bitte Stöcke selber mitbringen.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Katharina Labitzke

NORDIC Walking - LAUFTREFF

Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben, aber nicht alleine losziehen möchten, bieten wir unter fachlicher Anleitung einen Nordic-Walking Lauf Treff an.
Mit Spaß soll in der Gruppe das Erlernte vertieft, eventuelle Fehler ausgeschliffen werden. Unterschiedliche Walk-Geschwindigkeiten sind kein Problem.
Mitzubringen sind: Laufschuhe mit gutem Profil, wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr, wenn vorhanden, Getränk.
Stöcke können gegen eine Gebühr entliehen werden. Diese können auf Wunsch am Kursende im ortsansässigen Sportgeschäft käuflich erworben werden (Leihgebühr wird dann angerechnet!).
Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1582 ab Mo, 25.02.13
10 x 9.00-10.00 Uhr € 50,00
Offenes Angebot für Fortgeschrittene - Gebühr € 5.- je Termin / oder Gesamtbuchung
Treffpunkt Ecke Steinweg/ Heideweg in Baldham., Stefanie Ederer

www.happytime24.de
Die regionale Internetsuchmaschine

- Internetmarktplatz und Suchmaschine
- Firmennetzwerk Landkreis Ebersberg
- Aktuelle Angebote, Termine, Aktionen
- Kostenlose Registrierung Ihrer Firma
- Verlosung wertvoller Sachwert-Preise
- Elmar Kaufmann: 08 106 - 30 26 88

Landkreis Ebersberg www.happytime24.de/ebe

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 36

Gesundheit Bewegung, Selbstverteidigung

XCO Walking® - Kurs

XCO Walking® ist eine zeitgemäße neue Fitness Sportart.
Sie ist in der Anwendung sanft und trotzdem sehr effektiv. Beim XCO Walking machen wir eine Form von Intervall Training. Der XCO-Trainer wird in den Bewegungsablauf eingebaut und dadurch wird ein schonendes Ganzkörpertraining geschaffen. Zudem wird das Walking durch ein speziell abgestimmtes Oberkörpertraining erweitert, welches Ihre Walkingeinheiten mit Fitnessübungen ergänzt. Die Kombination des reinen Walken mit dem XCO-Trainer, sowie seinen individuellen Fitnessübungen machen es zu einer gesunden und effektiven Sportart! XCO Training macht Spaß, baut Stress ab, stärkt das Herz-Kreislauf System und verbessert die Ausdauer.
Diese Sportart ist für Menschen mit Bluthochdruck nicht geeignet.

1583 ab Di, 05.03.13
5 x 9.00-10.00 Uhr € 36,00
Zorneding, Am See, Ecke an der Flur Ecke / Am Wall, Alexandra Skeide

1584 ab Di, 23.04.13
5 x 9.00-10.00 Uhr € 36,00
Zorneding, Am See, Ecke an der Flur Ecke / Am Wall, Alexandra Skeide

Sportliches Wandern

Fitness und Spaß für Körper, Geist und Seele
Sportlich bedeutet nicht, Leistung erbringen zu müssen. Eine erfahrene und ausgebildete Trainerin versetzt Sie mit der richtigen Nordic Walking und Walking Technik in die Lage, in einem auf Sie abgestimmten gesunden Pulsbereich auf leichten Wegstrecken zügig zu wandern und dabei Kraft und Ausdauer, Koordination und Körperbewusstsein nachhaltig zu trainieren. Sie erfahren, wie Sie selbst darauf aufbauen, Dysbalancen Ihrer Muskulatur ausgleichen und Verspannungen und Rückenschmerzen vorbeugen können. Durch denn spielerischen und kreativen Umgang mit Dingen (z.B. Bachläufe, Baumstämme, Steine), die Ihnen auf Ihrem Weg begegnen, werden Ihre Konzentrations- , Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Leichte Qi Gong Übungen zwischendurch fördern Ihre Beweglichkeit und steigern das Naturerlebnis. Ganz nebenbei erfahren Sie Geistreiches, Kurioses und Interessantes zur Umgebung.
Alle Angebote sind für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet. Gewalkt wird bei jedem Wetter. Bei Rückfragen kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin unter Tel. 0179-9439209 am Vortag (nur bei Tageskursen) bis spätestens 15:00 Uhr. Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, dem Wetter angepasste Kleidung. Leihstöcke € 3,00 .
Sollten Sie jedoch in letzter Zeit keinen Sport mehr betrieben haben oder an einer Erkrankung leiden (Herzkrank, hoher Blutdruck etc.), so befragen Sie vor der Anmeldung Ihren Arzt.

1586 Sa, 08.06.13
9.00-15.30 Uhr € 35,00
Klausenweg Wilhelm V., Berglwald und Schlossanlage
Einkehrmöglichkeit im Schlossbiergarten Oberschleißheim, Haupteingang neues Schloss, Astrid Wenzel

1587 ab Sa, 29.06.13
2 x 8.00-16.00 Uhr € 140,00
Wochenendwanderung
Im Preis enthalten sind: 1Ü im DZ+HP (EZ-Aufschlag € 15,00); ein ergiebiger Snack
Rothenburg o.d.T., Naturpark Frankenhöhe, Astrid Wenzel

1588 Sa, 06.07.13
10.00-15.30 Uhr € 35,00
Dachauer Hinterland - Auf Ludwig Thoma´s Spuren
Treffpunkt und Parken: S-Bahn Röhrmoos, Astrid Wenzel

1589 Sa, 20.07.13
9.30-16.30 Uhr € 35,00
Am Fuße des Wendelsteins
Treff: BOB-Bahn Fischbachau, Bahnhofstr. Ortsteil Hammer, Astrid Wenzel

Tae Bo - Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen.
Der Trainer, Dieter Orth hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, Fachübungsleiter Karate und ist Träger
des 2. DAN (Schwarzgurt).
Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer!! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Wer möchte kann sich dann noch in der Sauna Pflegen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners! Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuss.

1601 ab Mo, 25.02.13
15 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum, Dieter Orth

Klassisches Taekwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lehren das klassische Taekwon-Do nach der Philosophie von Großmeister Son-Jong-Ho. Die jahrhunderte alte koreanische Kampfkunst beinhaltet Fußtechniken (TAE), Handtechniken (KWON = Faust) und den ganzheitlichen Weg/Lehre (DO) von Körper und Geist.
Das Training besteht aus Gymnastik-, Schnellkraft- und Ausdauerübungen. Es folgen Schwerpunkttrainings für Hand- und Fußtechniken, dynamische Meditationsübungen, frei kombinierte Partnerübungen (kontaktfrei) sowie Taekwon-Do-spezifische Selbstverteidigung. Es erwartet Sie eine fundierte Ausbildung, die Sie auf alle Gürtelprüfungen vorbereitet.
Nicht der Wettkampf steht im Vordergrund sondern die Freude an der Bewegung und die Gesunderhaltung von Körper und Geist. Unser Taekwon-Do ist von Frauen und Männern jeden Alters sowie Kindern (ab 15 Jahren) erlernbar. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1602 ab Fr, 01.03.13
18 x 19.00-20.30 Uhr € 117,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Martin Royl

Selbstverteidigung - Selbstbehauptung - Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie ''Der einsame Mann am Spielplatz", Hilfe mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto, ''Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen'', usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen. Die Kinder erlernen: * eigene Leistungsfähigkeit erfahren * Erfolg und Misserfolg erfahren * Sich selbst fair verhalten * Soziales Verhalten * Disziplin * Selbstvertrauen entwickeln * Gleichgewicht spüren * Körperbewusstsein entwickeln * sich zu entspannen * den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen * Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen * Verhalten mit aufdringlichen Verwandten * Ich bestimme über meinen Körper
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 01.03.13
15 x 14.00-15.15 Uhr € 150,00
Kinder im Alter von 6-8 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Dieter Orth

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote zum "Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Mädchen und Jungen" (Kursnummern 2138-2140)

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 37

TAM TAM

Die Kindertanzschule TAM TAM in Kooperation mit der VHS Vaterstetten.

Die Kindertanzschule TAM TAM wurde im März 2006 von der Tänzerin, Schauspielerin, Tanzpädagogin und Bewegungsanalytikerin Aiga Keller gegründet und arbeitet in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten.
TAM TAM möchte bewegungs- und tanzbeigesterten sowie darstellerisch begabten Kindern ein breites Spektrum von Angeboten ermöglichen und dadurch Kinder und Jugendliche in allen Altersstufen fördern.
Die Pädagogik der Kindertanzschule TAM TAM hat das Ziel, Kinder sowohl motorisch als auch sozial und geistig zu stärken, Ihnen die Vielseitigkeit von Tanz und darstellender Kunst zu zeigen und ihnen darstellende Kunst als Ausdrucksform näher zu bringen.
Die Kindertanzschule TAM TAM hat eine eigene Homepage:
www.kindertanzschule-tamtam.de

Allgemeine Unterrichts-Bedingungen

Die erste Stunde ist eine kostenfreie Probestunde.
Es wird ein unbefristeter Unterrichts-Vertrag abgeschlossen zwischen den Erziehungsberechtigten und der Kindertanzschule TAM TAM / VHS Vaterstetten.

Der erste Monat ist ein Probemonat, während dessen der Unterrichts-Vertrag jederzeit gekündigt werden kann. Nach dem Probemonat gilt die übliche dreimonatige Kündigungsfrist.
Der August ist immer unterrichts- und gebührenfrei.

In den übrigen Ferien oder an Feiertagen gibt es nach Absprache 2 - 3 Ferienstunden pro Jahr.
Der Einstieg ist in alle Kurse auch während des Schuljahres nach Rücksprache mit Frau Keller möglich.
Für das TAM TAM-Projekt gilt folgende Geschwisterermäßigung:
1. Kind: volle Gebühr; jedes weitere Kind, das gleichzeitig an TAM TAM teilnimmt erhält eine Ermäßigung von 4,00 € monatlich.

Kleidung: Die Kleidung kann frei gewählt werden, sollte aber bewegungsfreundlich sein, nicht zu warm und nicht zu dünn.
Schuhe: Kreatives Ballett: Ballettschläppchen
Kreativer Kindertanz: Ballett- oder Gymnastikschläppchen, Stoppersocken
Hip Hop: Saubere Turnschuhe

Bitte haben Sie Verständnis, dass in der ersten Stunde nicht zugeschaut werden kann. Es werden regelmäßig Zuschauerstunden angeboten.

Ihre Anmeldung bezieht sich auf die kostenfreie Probestunde. Die verbindliche Aufnahme erfolgt erst durch die Kursleitung.

Frühförderung: Kreativer Tanz für Kinder

Toben, tanzen, spielen ... der kreative Tanz macht riesigen Spaß und fördert die Fähigkeiten und Entwicklung von Kindern in vielerlei Hinsicht. So werden unter anderem die körperlichen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz, die Kreativität und - wie Studien ergeben haben - die Intelligenz gestärkt. Lustige Sing- und Bewegungsspiele, interessante rhythmische Aufgaben, fantasievolles freies Tanzen zur Musik, ein spielerisches Herantasten an tanztechnische Übungen und das Erlernen von einfachen Tänzen stehen auf dem Programm.

1733 Der Kurs ist fortlaufend immer samstags
jeweils: 11.05-11.50 Uhr
monatlich: 25,00 €; für 4 bis 5-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

1735 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 15.15-16.10 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 6 bis 7-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1737 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 17.30-18.30 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 9 bis 12-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

Kreatives Ballett

Toben, tanzen, spielen ... der kreative Tanz macht riesigen Spaß und fördert die Fähigkeiten und Entwicklung von Kindern in vielerlei Hinsicht. So werden unter anderem die körperlichen Fähigkeiten, die soziale Kompetenz, die Kreativität und - wie Studien ergeben haben - die Intelligenz gestärkt. Lustige Sing- und Bewegungsspiele, interessante rhythmische Aufgaben, fantasievolles freies Tanzen zur Musik, ein spielerisches Herantasten an tanztechnische Übungen und das Erlernen von einfachen Tänzen stehen auf dem Programm.

1740 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 14.30-15.15 Uhr monatlich: 25,00 €;
für 5,5-6jährige Anfängerinnen
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1741 Der Kurs ist fortlaufend immer samstags
jeweils: 12.00-13.00 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 6 bis 8-jährige Kinder - Anfängerinnen
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1742 Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags
jeweils: 15.35-16.40 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 9 bis 12-jährige fortgeschrittene Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1743 Der Kurs ist fortlaufend immer montags
jeweils: 14.30-15.25 Uhr
monatlich: 25,00 €; für 7,5 bis 9-jährige Kinder (Anfänger)
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1744 Der Kurs ist fortlaufend immer dienstags
jeweils 14.30-15.25 Uhr
monatlich: 25,00 €; für 6,5 bis 7,5-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

Cool sein mit Hip-Hop

Cool sein, sich bewegen wie Popstars - das wollen viele.
In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen wie das wirklich geht. Nach einem Aufwärmen zu aktuellen Hits werden festgelegte Choreographien gelernt, die gerade "in" sind. Dabei werden komplexe Rhythmusstrukturen, Ausdauer und Koordination geübt. Fertig einstudierte Tänze werden immer wieder zur Aufführung gebracht, wodurch die Teilnehmer/innen auch Disziplin und Teamgeist kennen lernen.

1745 Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 18.05-19.05 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 11 bis 13-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

1746 Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 15.25-16.20 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 7,5 bis 10-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg

1747 Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 19.10-20.10 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 14 bis 18-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

1748 Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 17.00-18.00 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 10 bis 12-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Pascale Firholz

Musical Performance

Das Musical mit seiner Mischung aus Tanz, Schauspiel und Gesang ist seit Jahrzehnten beim Publikum sehr beliebt. In dieser Stunde geht es darum, den Kindern Grundlagen von Schauspiel, Tanz und Gesang zu vermitteln und erarbeitete Musical-Sequenzen zur Aufführung zu bringen. Der Unterricht wird von Aiga Keller und dem Sänger und Musicaldarsteller Simon Ginsberg abgehalten.

1750 Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 14.30-15.40 Uhr
monatlich: 29,00 €; ab 9 bis 12 Jahre - Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

1751 Der Kurs ist fortlaufend immer donnerstags jeweils: 17.15-18.25 Uhr
monatlich: 29,00 €; für 11 bis 14-jährige Kinder/ Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 38

Tanzspaß pur, Ballettfolklore für Kinder

Cool sein, sich bewegen wie Popstars - das wollen viele.
In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen wie das wirklich geht. Nach einem Aufwärmen zu aktuellen Hits werden festgelegte Choreographien gelernt, die gerade "in" sind. Dabei werden komplexe Rhythmusstrukturen, Ausdauer und Koordination geübt. Fertig einstudierte Tänze werden immer wieder zur Aufführung gebracht, wodurch die Teilnehmer/innen auch Disziplin und Teamgeist kennen lernen.

1753 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 15.30-16.25 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 7,5 bis 10-jährige Kinder/ Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

Mini-Musical

In diesem Kurs werden die Kinder mit altersgerechten Musicalnummern an das Zusammenspiel von Tanz, Gesang und Schauspiel herangeführt. So entdecken die Kinder ihre darstellerischen Fähigkeiten und gewinnen Mut Gefühle zum Ausdruck zu bringen und aus sich heraus zu kommen. Ein großer Spaß für Kinder die gerne Singen und Tanzen. Der Musicaldarsteller und Operettensänger Simon Ginsberg unterrichtet die Klasse.

1754 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 14.30-15.25 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 6 bis 7-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

1755 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 16.30-17.30 Uhr
monatlich: 27,00 €; für 7,5 bis 8,5-jährige Kinder
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Simon Ginsberg

Ballett für Teenies

Neoklassisch ist eine Mischung aus modernem und klassischem Tanz. Zum einen wird die präzise Technik des klassischen Balletts erlernt, in der es um Eleganz und Körperbeherrschung geht, zum anderen fließen Elemente des modernen Tanzes mit ein, die für Schwung und Dynamik sorgen. Eine ideale und zeitgemäße Mischung für junge Leute.

1756 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 18.35-19.50 Uhr
monatlich: 29,00 €; für 12 bis 18-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Spitzentanz für Teenies

Diese Stunde ist als Ergänzungstraining für Schüler gedacht, die bereits einmal die Woche Ballettunterricht haben. Neben dem Training auf Spitzenschuhen steht das Erlernen von klassischen und Neoklassischen Choreografien auf dem Programm.

1757 Der Kurs ist fortlaufend immer mittwochs
jeweils: 18.35-19.50 Uhr
monatlich: 29,00 €; für 12 bis 18-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Ballettfolklore/ Charaktertanz für Teenies

Ob die italienische Tarantella mit Tamburinen, der ungarische Czardas, die polnische Mazurka, der russische Trepak, die Ballettfolklore auch bekannt als " Charaktertanz", ist vielfältig und hat im Ballett eine lange Tradition. Beim Charaktertanz stehen Ausdruck und Musikalität im Vordergrund. Auch eine tolle Ergänzungsstunde für Jugendliche die Ballett machen. Die Stunde wird von dem ehemaligen Ballettsolisten Simon Ginsberg gehalten. Für die Stunde sind ein weiter, knielanger Rock, sowie Schuhe mit kleinem Absatz notwendig

1758 Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 10.00-19.00 Uhr
monatlich: 29,00 €
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Simon Ginsberg

Musical Performance - Especially intensive

Für alle, die richtig gut werden wollen!
Tanzen, singen, schauspielern wie echte Musicaldarsteller. In diesem Kurs erhalten die Kinder/ Jugendlichen die Gelegenheit sich mit den 3 klassischen Musicalfächern auseinander zusetzten. Durch die vielseitigen Anregungen werden Fortschritte schnell sichtbar, was die Teilnehmer ermutigt und motiviert.
Es werden professionelle Musicalnummern und Musicalgeschichten erarbeitet, die auch zur Aufführung kommen. Ziel ist es auch, den Teilnehmern je nach Wunsch und Entwicklung die Gelegenheit zu geben solistische Gesangs-, Tanz- und Schauspielparts auf der Bühne zu übernehmen.
Der Kurs ist eingeteilt in:
55min Gesang (Simon Ginsberg): Atmung, Intonation (richtige Tonhöhe halten und hören) und Rhythmus sind fundamental beim Singen, wenn man sich beim Singen auch noch bewegt ist eine gute Gesangstechnik äußerst wichtig.
45 min Tanz (Aiga Keller und Simon Ginsberg) : Musicaldance kann alles von cool bis witzig sein und hat immer auch ein bisschen Showcharakter. Im Vordergrund stehen Musikalität, Rhythmus und Präsentation. Ähnlich wie beim Jazztanz werden aber auch Koordination, Körperbeherrschung, Fitness und Ausdruck trainiert. Außerdem wird je nach Musicalnummer in Charakteren getanzt oder einfach auf Musik improvisiert.
30min Schauspieltraining (Aiga Keller):
Wie stellt man einen Charakter dar, wie geht man mit Texten um, wie setzt man seinen Körper sinnvoll beim schauspielern ein. Dies und einfach der Spaß am Spielen werden hier gefördert.

1760 Der Kurs ist fortlaufend immer freitags
jeweils: 16.10-18.25 Uhr
monatlich: 52,00 €; für 11 bis 16-jährige Jugendliche
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

Talentschuppen

Tänzerische Vorausbildung in klassischen und modernen Tanz.
Nur für überdurchschnittlich begabte Kinder. Teilnahme nach vorheriger Absprache.

1764 2 x wöchentlich: montags 15.30-16.30 Uhr mittwochs: 16.25-17.20 Uhr
monatlich: 49,00 €; für 7 bis 9-jährige Kinder
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Gunther Henne und Simon Ginsberg

1765 2x wöchentlich: montags: 16.35-17.40 Uhr, freitags: 15.45-16.50 Uhr
monatlich: 52,00 €; für 9 bis 11-jährige Kinder
Montags, Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller
Freitags, Vaterstetten, Fasanstr 22, Aiga Keller/ Simon Ginsberg

1766 2x wöchentlich: dienstags 16.45-17.55 Uhr, freitags 18.25-20.00 Uhr
monatlich: 52,00 €
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Aiga Keller-Ginsberg und Simon Ginsberg

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 39

Schauspiel- Theaterkurs

Die Kinder lernen die große Bandbreite der Schauspielerei, von der Clownerie bis zu ernstem Sprechtheater, kennen. Neben einem Bewegungswarm-up gibt es Übungen und Spiele zur Wahrnehmung, Gruppendynamik, Sprechtechnik, zum Umgang mit Texten, Körperausdruck, Stimmausdruck, zum Finden von Charakteren.
Ziel ist es auch einmal im Jahr das Gelernte vor Publikum zu präsentieren.

1769 14-tägig: samstags 09.30-11.00 Uhr monatlich: 16,00 €; für 9 bis 12-jährige Kinder und Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

1770 14-tägig: samstags 09.30-11.00 Uhr monatlich: 18,00 €; für 11 bis 16-jährige Jugendliche
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Aiga Keller-Ginsberg

Großes TamTam Kindertheater und Tanzfestival

Double-T- The show must go on

Musicalaufführung der Musical- HipHop, Talentschuppen, TeenieBallett - und Schauspielgruppen i
9. und 10. März sowie am 16.und 17 März, jeweils um 17.00 Uhr im Festsaal des GSD- Seniorenwohnheim Vaterstetten, Fasanenstr. 24, Karten zu 12,- und 6,- Euro in der vhs Vaterstetten
Das genaue Programm entnehmen Sie bitte aus der Tagespresse

1795 Sa, 09.03.13
17.00-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr.,
Aiga Keller-Ginsberg

1796 So, 10.03.13
17.00-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr.,
Aiga Keller-Ginsberg

1797 Sa, 16.03.13
17.00-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr.,
Aiga Keller-Ginsberg

1798 So, 17.03.13
17.00-20.00 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Haupteingang GSD-Seniorenwohnpark, Fasanenstr.,
Aiga Keller-Ginsberg

TamTam-Kindergeburtstage

Sie möchten Ihrem Kind einen ganz besonderen Geburtstag bieten?
Wir bieten Geburtstagsfeiern mit HipHop, Theaterspielen oder einfach den beliebtesten Bewegungs- und Tanzspielen an.
Die Kindertanzschule-TamTam hat eine eigene Webseite: www.kindertanzschule-tamtam.de

1799
Die Gebühr erfolgt nach Umfang - sprechen Sie uns an
Termin & Ort nach Vereinbarung,
Aiga Keller-Ginsberg

Bei Fragen zu SQUARE DANCE und LINE DANCE-Kursen wenden Sie sich bitte an Familie Gietl: www.mgtl.de

Square Dance - Dancing the Mainstream Program

1802 ab Fr, 01.03.13
8 x 20.00-22.00 Uhr € 24,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Advanced 2 Program

1805 ab Di, 12.03.13
7 x 19.30-22.00 Uhr € 21,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Hans Gietl

Square Dance - Dancing the Challenge 1 Program

1807 ab Mi, 13.03.13
7 x 18.45-22.00 Uhr € 21,00
ACHTUNG 14-tägig! (in ungeraden Kalenderwochen)
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Hans Gietl

American LineDance ''Southern Delight" (Fortgeschrittene)

1812 ab Do, 07.03.13
16 x 20.00-22.00 Uhr € 48,00
ACHTUNG 14-tägig!
Vaterstetten, Schule Gluckstraße, Pausenhalle, Marielle Gietl

Indisch-Orientalischer Tanz

Für Anfänger-
Ein lebendiger Tanz, der die vielfältigen Einflüsse der ägyptischen Geschichte in sich vereint: vom erdigen, einfachen Tanz der Bäuerinnen und Zigeunerinnen bis zur anspruchsvollen Unterhaltung am Hof. Noch heute wird der Tanz von Generation zu Generation weitergegeben und bei allen fröhlichen Ereignissen getanzt.
Wir möchten alle, die sich für orientalische Musik und Bauchtanz begeistern, einladen mitzumachen. Alter, Figur und Beweglichkeit spielen keine Rolle, doch wird ein wenig Ausdauer gefordert.
Bitte mitbringen: Rock mit Gummizug oder Pumphose, Tücher.

1822 ab Mi, 27.02.13
15 x 20.00-21.00 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Martynez

1823 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 105,00
Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Karin Martynez

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Ein lebendiger Tanz, der die vielfältigen Einflüsse der ägyptischen Geschichte in sich vereint: vom erdigen, einfachen Tanz der Bäuerinnen und Zigeunerinnen bis zur anspruchsvollen Unterhaltung am Hof. Noch heute wird der Tanz von Generation zu Generation weitergegeben und bei allen fröhlichen Ereignissen getanzt.
Wir möchten alle, die sich für orientalische Musik und Bauchtanz begeistern, einladen mitzumachen. Alter, Figur und Unbeweglichkeit spielen keine Rolle, doch es wird ein wenig Ausdauer gefordert.
Bitte mitbringen: Rock mit Gummizug oder Pumphose, Tücher.

1824 ab Mi, 20.02.13
9 x 17.45-18.45 Uhr € 53,10
für Frauen mit Vorkenntnissen, vierzehntägig!!
Weitere Termine: 6.3., 20.3., 10.4., 24.4., 8.5., 5.6., 19.6., 3.7.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Birgit Kollmann

Hula-Tanz Einführung

Hula-Tanz zum Kennenlernen, Zuschauen, Lust bekommen...
In dieser halben Stunde vor dem Kurs wird die Dozentin Ihnen zeigen und erklären, was in dem Kurs auf Sie zukommt, was Sie lernen, was Sie profitieren. Sie können sich im Anschluss direkt vor Ort für den Kurs anmelden, wenn Sie möchten. Dieser halbstündige Schnuppertermin kostet Sie natürlich nichts; wir bitten jedoch um Voranmeldung.

1825 Sa, 20.04.13
9.30-10.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Beatrix Etzkorn

Hula-Tanz aus Hawaii

Hula ist ein erzählender Tanz, der uns eintauchen läßt in den Zauber der pazifischen Welt und den Ausdruck unserer eigenen Lebensfreude. Geschichten über die Herkunft der Hawaiianer, über ihre Götterwelt und ihren Alltag werden durch fließende, ausdrucksvolle Gesten in eine anmutige und gleichzeitig kraftvolle Bewegungssprache verwandelt. Darüberhinaus beleben die Tänze Körper und Geist und fördern Ausdauer und Beweglichkeit. Der Kurs umfaßt das Erlernen von Grundschritten, des Basisrhythmus und einer Tanzchoreographie sowie die Beschäftigung mit dem Tanzinhalt. Informationen über die Hawaiianische Kultur bereiten den Boden, auf dem sich der Tanz entfalten kann. Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse. Gemeinsame Mittagspause im VHS-Haus, deshab bitte etwas zu Essen mitbringen !!
Außerdem mitbingen:Gymnastikschuhe oder Socken; Leggins; Pareo oder weiter, gut schwingender Rock; Getränke ; Schreibmaterial. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

1826 Sa, 20.04.13
10.00-17.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Beatrix Etzkorn

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 40

Tanz in den Mai - Darf ich bitten?

Möchten Sie einfach mal wieder mit Ihrem Partner, bzw. Ihrer Partnerin tanzen?
Vielleicht liegt ja der Tanzkurs, den Sie besucht haben, schon in weiter Ferne und Sie meinen, alles vergessen zu haben.
Keine Sorge, gemeinsam kriegen wir den Dreh wieder raus und dem Tanz in den Mai oder bei einem anderen Fest steht nichts mehr im Wege!
Wir tanzen Standardtänze, um der Tradition die Ehre zu geben, aber auch lateinamerikanische Tänze. Ob AnfängerIn oder FortgeschritteneR, der Spaß an der Musik und am Tanzen steht im Vordergrund.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle oder Ledersohle (Tanzschuhe) mitbringen.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich.
Gebühr pro Person!

1870 ab Di, 09.04.13
6 x 20.30-22.00 Uhr € 55,00
Poing, Bürgerhaus, R 4, 1.OG,
Andreas Metzger und Barbara Kraus

Freude am Tanzen....?

...und einfach zu wenig Gelegenheit zum Üben? Dann wollen wir dem Abhilfe schaffen!
An diesem Abend können Sie Ihre alten Kenntnisse aus der Tanzschule mal wieder hervorholen. Sicherlich kriegen Sie den Grundschritt noch hin und auch die eine oder andere Figur lässt sich schnell wieder einüben.
Gemeinsam tanzen, ob Standard oder lateinamerikanisch - das macht einfach Spaß und mit etwas Anleitung werden Sie staunen, wie schnell Sie den Dreh wieder raus haben!
Bitte Schuhe mit glatter Sohle oder Ledersohle (Tanzschuhe) mitbringen, Straßenschuhe dürfen im Raum nicht benutzt werden!
Paarweise Anmeldung ist erforderlich.
Gebühr pro Person!

1872 Sa, 11.05.13
19.30-21.30 Uhr € 10,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Andreas Metzger

Gesellschaftstanz - Anfängerkurs

Hier steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult.
Anfängerkurs für alle Altersklassen ab 16 Jahren mit verschiedenen Standard- und Lateintänzen, sowie dem Klassiker Discofox.
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Paartanzes für Anfänger und Wiedereinsteiger. Schwerpunkt des Kurses sind aus dem Bereich Latein der ChaCha, die Rumba und der Samba; aus dem Bereich Standard Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Quickstep
Nach Kursende besteht die Möglichkeit im weiterführenden Kurs die erlernten Kenntnisse zu vertiefen oder einfach nur die Lieblingstänze zu üben.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!
Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv in Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882 ab Fr, 01.03.13
12 x 18.30-19.45 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Andreas Schernus

Gesellschaftstanz - für Fortgeschrittene

Wie im Anfängerkurs steht der Spaß an Bewegung zu verschiedenen Musikrichtungen im Vordergrund, aber auch die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult.
Dieser Kurs ist angedacht als fortlaufender, semesterübergreifender Kurs und richtet sich an alle Paare, die bereits erste Tanzerfahrungen gesammelt und das Erlernte in einem Kurs wiederholen und üben wollen, sowie neue Schritte und Figuren erlernen möchten. Einstieg in den Kurs ist in jedem Semester möglich.
Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein den ChaCha, die Rumba und die Samba üben; aus dem Bereich Standard den Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Jive, Paso Doble und Slowfox angedacht.
Paarweise Anmeldung ist erforderlich, es werden durch die vhs keine Tanzpartner vermittelt!
Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanzformation, die letzten Jahre aktiv in Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1883 ab Fr, 01.03.13
12 x 20.00-21.15 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Andreas Schernus

Discofox

Disco-Fox können Sie auf fast jeden Song tanzen, er ist aus dem Tanzprogramm nicht mehr wegzudenken. Grundschritte, Drehungen und einfache Figuren werden in diesem Workshop erlernt und geübt.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Paarweise Anmeldung erforderlich, auch zwei Damen zusammen möglich. Gebühr pro Person.

1888 Sa, 20.04.13
11.30-14.30 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Ray Pitman

Salsa, Merengue und Bachata

Salsa, Bachata und Merengue ist Rhythmus und Leidenschaft - und hat in den letzten Jahren Deutschland erobert. In diesem Workshop für Anfänger lernen Sie einfache Grundschritte und erste leichte Figuren.
Das besondere am Kurs: Es ist nicht wichtig, daß Sie alles fehlerlos machen, sondern der Kurs soll Ihnen Selbstsicherheit, Rhythmusgefühl und Bewegungsfreude vermitteln. Ein Grundgerüst an Schritten und Bewegungsmöglichkeiten soll Ihnen auch ermöglichen, eigene Ideen zu entwickeln.
Einzelanmeldungen möglich.
Bitte Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ausreichend zu Trinken mitbringen.

1889 Sa, 20.04.13
15.00-18.00 Uhr € 18,00
Um paarweise Anmeldung wird gebeten
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Ray Pitman

Tanzworkshop für Grundschulkinder

....mit einem selbstgemachten, gesunden Pausenbuffet und abschließender Aufführung!
Ihr Kind wollte schon immer mal auf einer kleinen Bühne stehen und tanzen?
Dann hat es in diesem zweitätigen Workshop die Möglichkeit dazu.
Im Rahmen des Workshops erlernen die Kinder am 1. Tag die Basiselemente des Show- und Jazzdance sowie einfache Hebefiguren. Im Laufe der zwei Tage werden diese Basiselemente zu einer Choreographie zusammengesetzt, bei der die Kinder ihre Kreativität mit einfließen lassen und so die Choreographie aktiv mitgestalten können.
Am 2. Tag des Workshops erfahren die Kinder dann, wie sich ein Tänzer vor einer Aufführung fühlt und wie die Vorbereitungen für solch eine Aufführung ablaufen. Sie erhalten von uns Kostüme und werden für die Aufführung geschminkt. Zuschauer bei der Abschlussaufführung sind dann natürlich die Eltern, die gerne noch Bekannte oder Verwandte mitbringen und ihre Kinder anfeuern können.
Nachdem sich alle Kinder beim Training konzentrieren und auspowern sollen, gestalten wir mit ihnen zu Beginn jeden Tages ein kleines gesundes Buffet mit Obstsalat, Gemüsesticks mit Frischkäse, Joghurt, Tee und Fruchtsaftschorlen, an dem sich die Kinder den Vormittag über stärken können.
Schließlich ist eine ausgewogene Ernährung die beste Basis für eine optimale Leistungsfähigkeit und was kann es Besseres geben, als diese gemeinsam mit anderen Kindern zu erleben?
Am 2. Tag findet im Anschluss an diesen Workshop um 13.15 Uhr unsere Aufführung statt.
Bitte mitbringen:
Weißes T-Shirt (für Aufführung), Sporthose, Ballett- oder Turnschuhe, gute Laune und Hunger. Für Essen und Trinken wird gesorgt! Schminke und Kostüme werden von uns mitgebracht.

1890 € 46,50
Di, 26.03.13 9.00-13.00 Uhr
Mi, 27.03.13 9.00-13.00 Uhr
Lebensmittelkosten sind bereits in der Gebühr inbegriffen!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Carina Beck und Isabella Beck

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 41

Tango Argentino 1- Anfänger

Kursleitung: Veronika Fischer tanzt seit sie laufen kann - argentinischen Tango seit 2003. Zunächst erlernte sie sowohl in der folgenden als auch führenden Rolle traditionellen Tango (estilo salón in Deutschland, estilo milonguero/apilado in den USA), entwickelt sich jedoch zunehmend zum Tango nuevo und Tango fusion, der die eigenen körperlichen Gegebenheiten, die nicht-traditionelle Musik, die Umwelt und die eigene Stimmung in den Tanzstil integriert. Mehr: www.la-potranca.com

Kursbeschreibung: Wir erlernen die Grundbegriffe des argentinischen Tangos (Geschichte, Gehen zur Musik und in Tanzrichtung, Tanzhaltung, gemeinsames Gehen im Paar, Ochos, Kreuz, Sanguiche, erste Drehungen). Im Anschluss an den Sonntagskurs besteht bei genügender Beteiligung die Möglichkeit, gemeinsam eine Tango-Tanzveranstaltung (Milonga) in München zu besuchen, und dort die neuen Kenntnisse auszuprobieren.

Kleidung / Ausrüstung:
bequeme Kleidung, Getränke für die Pause!
für die Damen: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, Pumps mit runder Kappe und solidem Absatz und Ledersohlen oder rutschende dicke Socken
für die Herren: Tanzschuhe (Standard/Latein), Tanzsneaker, normale Schuhe mit runder Kappe und Ledersohle oder rutschende dicke Socken

1894 € 39,00
Sa, 20.04.13 19.00-21.15 Uhr
So, 21.04.13 19.00-21.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Tango Argentino Aufbaukurs 1

Wir bauen auf die Inhalte des ersten Kurses (Ochos, Kreuz, Sanguiche) auf, wiederholen diese und lernen Varianten für flüssiges Tanzen, dazu beschäftigen wir uns mit der Tango-Variante ''Vals" (ähnlich dem Wiener Walzer)

1895 € 39,00
Sa, 11.05.13 19.00-21.15 Uhr
So, 12.05.13 19.00-21.15 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Veronika Fischer

Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de

Ausbildung zur Kursleitung AbenteuerKinderWelt:

Grundkurs Eltern-Kind

An zwei Wochenenden wird das Abenteuer-KinderWelt-Konzept vorgestellt und erarbeitet. Die Teilnehmer/innen lernen die theoretischen Grundlangen und die praktische Umsetzung des Wissens in der AbenteuerKinderWelt kennen. Im Mittelpunkt stehen die kindliche Entwicklung, die Sinne und Kompetenzen des Kleinkindes und die Möglichkeiten wie Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden können. Darüber hinaus werden die Bausteine der Stundengestaltung für AbenteuerKinderWelt-Gruppen vorgestellt und eigene Beispielstunden gestaltet. Das zweite Wochenende beginnt mit einer Vorführung der als Hausaufgabe erarbeiteten Beispielstunde. Dazu erhalten die Teilnehmer eine Einschätzung der Ausbilderinnen. Es kann die Empfehlung zu zusätzlichem Coaching erfolgen (kostenpflichtig). Der Erhalt der Berechtigung Kurse unter dem Namen AbenteuerKinderWelt anzubieten, ist abhängig von der erfolgreichen Umsetzung der Hausaufgaben.

Inhalte der Ausbildung

AbenteuerKinderWelt-Konzept * Überblick über die Sinne und Kompetenzen von Kleinkindern und deren Fördermöglichkeiten * Meilensteine der kindlichen Entwicklung * Musikalische, bildnerische Entwicklung, Tastsinn, Motorik, Sprachentwicklung, visueller, auditiver, vestibulärer, olfaktorischer, gustatorischer, kinästhetischer Sinn in Theorie und Praxis * Erarbeitung, Demonstration und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde * Viele praktische Übungen und Gruppenarbeit * Vorführung einer individuellen Beispielstunde (Hausaufgabe) *Analyse und Bewertung der individuellen Beispielstunden * Die kindliche Entwicklung zwischen 6 und 15 Monaten * Besonderheiten der Stundengestaltung für Kinder zwischen 6 und 15 Mon. * Erwartungen der Kinder, Eltern, Kursleiter und Träger an AbenteuerKinderWelt * Rhythmik, Tanz, Kreativität * Erarbeitung und Analyse einer zielgruppenorientierten Beispielstunde, sowie der Semesterplanung

Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenprozesse: In der Kursgebühr sind 180,- für umfangreiches Lehrgangsmaterial enthalten.

Kursorte an denen Ausbildungs- und Fortbildungsseminare angeboten werden:
Vaterstetten, Mainz, Speyer, Würzburg, Berlin, weitere Orte auf Anfrage.

1902 € 580,00
Fr, 08.11.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 09.11.13 9.00-20.00 Uhr
So, 10.11.13 9.00-15.00 Uhr
Fr, 22.11.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 23.11.13 9.00-19.30 Uhr
So, 24.11.13 9.00-15.00 Uhr
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

6. AbenteuerKinderWelt - Symposium 2013

Das 6. AbenteuerKinderWelt- Symposium behandelt folgende Schwerpunkte:
1. Was ist los in der AbenteuerKinderWelt
2. AbenteuerKinderWelt: Meisterwerken und Gestalten ganz einfach
3. Workshops
4. Erfahrungsaustausch

Teilnahme nur für AbenteuerKinderWelt-Dozentinnen

1910 Sa, 09.03.13
10.00-17.00 Uhr € 99,00
In der Kursgebühr sind Lehrgangsmaterialien von 20.- € enthalten!
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter /Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung.
Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Allerkleinsten (unter 12 Monaten) ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant

1930 ab Mi, 27.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-04/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio, Ute Lantelme

1931 ab Do, 28.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Einstieg in AKW für die ganz Kleinen
Geburtsmonat 08/2012-12/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Gabriele Koller

Die Frühjahr/Sommer-Kollektionen 2013
- jetzt bei uns im Laden!

OUTFIT
Damen-und Kindermoden
Karl-Böhm-Strasse/
Ecke Rossinistrasse 1
Baldham Tel 0 81 06 / 62 00

Geöffnet:
Mo-Fr 9.30 - 12.30
u. 14.00 - 18.00 Uhr
Sa 9.30 - 12.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

FB1:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 19:52 Seite 42

Gesundheit AbenteuerKinderWelt, Babys

1932 ab Mo, 25.02.13
15 x 10.35-12.05 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 04/2010-02/2011
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Monika Schuster

1933 ab Fr, 01.03.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 05/2011-10/2011
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Gabriele Koller

1934 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-03/2012
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Gabriele Koller

1935 ab Do, 28.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 02/2011-05/2011
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Gabriele Koller

1937 ab Mi, 27.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 04/2011-10/2011
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Ute Lantelme

1942 ab Fr, 01.03.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 01/2012-03/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Gabriele Koller

1944 ab Do, 28.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 11/2010-02/2011
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Bettina Vogel

1946 ab Di, 26.02.13
15 x 14.30-16.00 Uhr € 105,00
Einstieg in AKW für die ganz Kleinen
Geburtsmonat 05/2012-8/2012
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Ute Lantelme

1948 ab Mo, 25.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 09/2009-02/2010
Zorneding, Grundschule, Schulstrasse 11, vhs-Raum2, Gabriele Koller

1949 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 105,00
Geburtsmonat 12/2011-02/2011
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard Stadler Str. 12, Monika Schuster

AbenteuerKinderWelt: Frühförder-Spielgruppe ohne Mama

In der Frühförder-Spielgruppe erhalten die Kinder eine liebevolle Begleitung. Es werden unter pädagogischer Anleitung kindgerechte musikalische, kreative und Bewegungselemente geboten. Der Schwerpunkt liegt bei der musischen Förderung. Die Kinder können hier erste Gruppen-Erfahrungen ohne Mamies machen.
Die Kursleiterin ist eine ausgebildete Kinderkrankenschwester und Kinderpflegerin mit Zusatzqualifikationen.
Die Gruppe ist auch für Kinder mit Handicap nach Rücksprache geeignet (z.B. PEG-Sonde, Herzkrankheiten, Frühgeborene, Kinder mit Entwicklungsverzögerungen u.a.). Die Gruppe ist auf max. 8 Kinder begrenzt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und wird anteilig berechnet. Der Kurs wird auf Wunsch verlängert/fortgesetzt.
Ein(e) Mutter/Vater unterstützt nach Absprache im Wechsel die Gruppe

1965 ab Fr, 01.03.13
12 x 9.00-12.00 Uhr € 168,00
Alter der Kinder: 1 bis 3 Jahre
Vaterstetten, Baldhamer Str. 99, Zur Landlust im Reitsberger Hof, Caroline Kulzer,

Babymassage

Die Babymassage ist eine 2500 Jahre alte Methode, die Nichts an ihrer Wirksamkeit verloren hat. Heute erfahren wir immer mehr, welchen Stellenwert Hautkontakt und Berührung bei der Entwicklung der Kinder haben.
Die Babymassage ist nicht nur allgemein förderlich, sondern auch speziell bei Unruhe des Babys, Bauchweh und Schlafstörungen hilfreich.
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen der Babymassage, die Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen können. Außerdem gibt es ein kurzes `Verwöhnprogramm` für die Mütter.
Der Kurs eignet sich für Babys ab ca. 4 Wochen bis etwa 6-7 Monate.
Bitte mitbringen: eine große Decke für sich, eine kleine Decke für das Baby, eine Ersatzwindel, gerucharmes, pflanzliches Öl (z.B. Jojoba, Oliven- oder Mandelöl, Calendula Kinderöl von Weleda).
Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de

1987 ab Di, 26.02.13
7 x 10.30-12.00 Uhr € 70,00
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

Babyfitness mit Tuina-Massage

Babyfitness mit Babygymnastik * Tuina-Massage für Kinder * Lernen mit allen Sinnen
Babies und Kleinkinder haben bereits Freude an der Bewegung sowie zärtlicher Berührung. Ihren vitalen Bewegungsdrang können sie in diesem Kurs mit gymnastischen und rhythmischen Übungen zum Ausdruck bringen. Spielerisch werden sie nicht nur mit Bewegungsliedern und Klanggeräten vertraut, sondern auch mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien. Wir wollen das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung fördern. Der Erwachsene ist aktiver Partner des Kindes. Ziel des Kurses ist auch, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken und zu vertiefen sowie Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen. Durch zärtliche Berührungen in Form der wieder entdeckten fernöstlichen Tuina-Massage werden einige Grundtechniken vorgestellt, die ein wichtiger Teil der chinesischen Kinderheilkunde ist. Tuina ist sehr wirksam bei so häufig auftretenden Säuglings- und Kinderkrankheiten wie z.B. nächtliches Weinen, Mangelernährung, Hautausschlag, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Erkältung etc. Begrenzte Teilnehmerzahl.
€ 5 sind für Massageöle und ausführlichem Skript im Kurs gesondert zu entrichten.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage, Ersatzwindel, Handtuch oder kleine Decke, bequeme Sachen, Stoppersocken
Webseite der Seminarleiterin:
http://www.ki-do.de

1988 ab Di, 07.05.13
7 x 10.30-12.00 Uhr € 70,00
alleine oder paarweise, Väter/Omis sind herzlich willkommen. Babies ab dem 5. Monat
Grasbrunn, Bürgerhaus, St. Ulrichplz. 4,
Birgit Ulrich

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 43

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Medizin

Demenz und Umgang mit altersverwirrten Menschen

Der Umgang mit altersverwirrten oder dementen Menschen ist schwierig und erfordert viel Geduld und Einfühlungsvermögen. Mit der von der amerikanischen Gerontologin Naomi Feil entwickelten Methode der Validation ist ein Zugang zu diesen Menschen möglich. Mit dem einfühlsamen Eingehen und Reagieren auf die Verhaltensweisen und Äußerungen verwirrter oder dementer Menschen kann die Kommunikation mit ihnen entscheidend erleichtert werden, in belastenden Situationen wirkt sie spannungsreduzierend.
Ziel ist es, die Gefühle und die Lebenswelt der Betroffenen zu akzeptieren und mit dieser hilfreichen, wertschätzenden Umgangs- und Kommunikations-form (wieder) eine Beziehung aufzubauen und zu halten.

2004 Do, 14.03.13
2 x 19.30-21.00 Uhr € 18,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403,
Heike Sassmann

Essen gegen die Vergesslichkeit

Ernährung bei Demenzerkrankungen
Menschen mit Demenz können sich nicht mehr an ihre Umgebung anpassen. Die Umwelt muss sich mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen an die veränderte Welt des Demenzkranken anpassen. Auch eine so elementare Sache wie Essen wird zum Problem. Welche Speisen sind geeignet (Fingerfood) und welche Hilfen gibt es in Bezug auf die Darreichung, die den Alltag wieder lebenswert machen. Ich zeige Ihnen Tricks und Tipps, damit das Leben etwas leichter wird.
Die Dozentin ist Dipl.Oecotrophologin.
In Kooperation mit dem Netzwerk Generation 55plus.

2005 Do, 18.04.13
19.00-21.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michaela Küntzler

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg
Netzwerk Generation 55plus Ernährung und Bewegung

Kochen mit Herz fürs Herz

Einfache Rezepte, die Ihr Herz höher schlagen lassen!
Sie erfahren praktische Tipps und Tricks für ihre Alltagsküche, um Herzinfarkt und Co. ein Schnippchen zu schlagen. Gemeinsam kochen und probieren Sie Gerichte, die sich positiv auf Ihr Herz auswirken.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
In Kooperation mit dem Netzwerk Generation 55plus.

9265 Di, 19.03.13
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michaela Küntzler

9266 Di, 23.04.13
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Michaela Küntzler

Rückenschmerzen, die vom Kiefer kommen

Ein Vortrag über die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Kiefergelenk, Kausystem und Rücken. Mit anschließender Live Demonstration an freiwilligen Besuchern, wie ein Zahnarzt bzw. Orthopäde mit wenigen Handgriffen feststellen kann, ob ein Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und dem Kausystem steht.
Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.

2011 Mo, 11.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403, Dr. Wolfgang Pfleger

Zahnbehandlung und Zahnersatz

Nebenwirkungen, Vor- und Nachteile von Materialien
Viele Menschen leiden an scheinbar unerklärlichen Krankheitssymptomen, für die auch Zahnherde oder unverträgliche Zahnersatzmaterialien die Ursache sein können. Der Referent geht auf die verschiedenen Vor- und Nachteile von Materialien, wie Amalgam, Kunststoffe, Gold oder Keramik ein. Auch Fragen von Krankenkassenerstattung, sowie auf weitere Themen, die aufgeklärte zu- und selbstzahlende PatientInnen in der heutigen Zeit über zahnmedizinische Behandlungsweisen sowie zahntechnische Leistungen (Kronen, Brücken, Implantate, usw.) und die dabei entstehenden Kosten wissen sollten.
Der Referent ist Zahnarzt und Heilpraktiker.

2012 Mo, 06.05.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Raum 403, Dr. Wolfgang Pfleger

Patientenrechte und PatientenrechteGesetz

Patientenrechte - Ärztepflichten und das Patientenrechtegesetz.
Die Stellung des Patienten hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Patienten haben Rechte, aber welche? Wir informieren Sie über den aktuellen Stand zum Patientenrechtegesetz und über wichtige Grundlagen wie Krankenversicherung und Behandlungsvertrag, Einsichtsrecht in Krankenakten und Schweigepflicht. Was kann man bei Problemen mit dem Arzt oder bei einem Verdacht auf Behandlungsfehler tun?
Vortrag und Fragemöglichkeiten mit Adelheid Schulte-Bocholt, Patientenberaterin. Der Gesundheitsladen München e.V. ist ein unabhängiges Beratungs-, Informations- und Kommunikations-zentrum rund um gesundheitliche Fragen.
Vor Ort ist eine Gebühr von € 3,00 zu entrichten.

2016 Do, 28.02.13
17.00-19.00 Uhr
München, Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a,
Nähe Goetheplatz, Gesundheitsladen München e.V.

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 44

Reha-Sport, Naturheilkunde

Alternative Schmerztherapie - Workshop

Ob Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Knie- und Schulterschmerzen. Für immer mehr Menschen gehören Schmerzen zum Alltag.
In diesem Workshop erlernen Sie, wie Sie sich mit einfachen Handgriffen und Bewegungsabläufen schnell von Schmerzen befreien und steife, schmerzende Gelenke wieder mobilisieren können. Mit Elementen aus verschiedenen Verfahren (z. B. Dorn Therapie, Triggerpunkt Behandlung, orthomolekulare Therapie, Homöopathie, Ausleitungsverfahren) werden unterschiedliche Therapiekonzepte zur Selbsthilfe vorgestellt und erlernt.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Getränk, Schreibzeug, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

2020 Sa, 23.02.13
10.00-17.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Fasanenstr. 22, vhs-Studio,
Susi Schöne

Vital statt gestresst

Was tun gegen Erschöpfung, Überlastung und Burnout?
Viele Menschen sind Tag für Tag starkem Druck und Belastungen ausgesetzt, um den hohen Anforderungen in Beruf und Familie gerecht zu werden. Erhöhte Reizbarkeit, depressive Verstimmung, Lustlosigkeit und nicht zuletzt gesundheitliche Probleme sind oft die Folge von andauerndem Stress. Dabei gibt es viele Möglichkeiten aus der Naturheilkunde, die Ihnen sanft und ohne Chemie helfen können.
Veranschaulicht durch viele Fallbeispiele aus der täglichen naturheilkundlichen Praxis lernen Sie von einer Heilpraktikerin verschiedene Möglichkeiten kennen, die Sie stärken und Ihnen helfen, aus diesem Kreislauf herauszufinden. Einfache Entspannungsübungen runden diesen Abend ab.
Bitte mitbringen: Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!

2021 Do, 11.04.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Susi Schöne

Essen wir uns krank?

Macht uns die moderne Ernährung krank?
Viele unserer heutigen chronischen Erkrankungen bzw. der sogenannten Zivilisationserkrankungen haben eine falsche Ernährung oder eine Ernährung mit vermeintlich gesunden Lebensmitteln als Ursache. Was ist dran an der Aussage, dass mindestens 70% aller dieser Erkrankungen vermieden werden könnten, wenn ganz einfache im Alltag umzusetzende Maßnahmen berücksichtigt würden.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung. Anmeldung erforderlich!

2022 Do, 28.02.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Silvia Rauschenbach

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Rehabilitations-Gymnastik umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die als Gruppenbehandlung unter individueller ärztlicher Betreuung im Rahmen eines regelmäßigen Kurses durchgeführt werden. Alle Gruppen sind von der ´Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport in Bayern´ anerkannt und dort angemeldet. Die Kurse finden unter der Leitung einer erfahrenen, in speziellen Schulungen weiterqualifizierten Physiotherapeutin oder Gymnastiklehrerin statt. Nach ärztlicher Verordnung fördern die Krankenkassen den Kursbesuch.
Rehabilitations-Sport kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden und orientiert sich immer an den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Die Übungsstunden finden ohne Stress oder Leistungsdruck statt und man trifft Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zum gegenseitigen Austausch und um neuen Mut zu finden.
Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe zu motivieren.

Rehasport: Lungensport macht fit zum Atmen

Viele Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenemphysem glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Erkrankung veranlasst sie oftmals völlig unberechtigt zur starken Zurückhaltung gegenüber körperlicher Bewegung. Dabei können der Krankheit angepasster Sport und Bewegung zu einer Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, Stabilisierung der Erkrankung und Verbesserung des Allgemeinzustandes führen.
In dieser Rehasport-Gruppe sollen Muskelaufbau und Muskelkraft gestärkt, Koordination und Bewegungsabläufe gefördert und Entspannungstechniken vermittelt werden. Damit keine Überforderung auftritt werden die Übungen dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankung der Teilnehmer angepasst und medizinisch kontrolliert.
Die Gruppe wird von einer vom BVS anerkannten Übungsleiterin für Asthmasport geleitet und von einem Lungenfacharzt in Rufbereitschaft betreut. Fortlaufender Kurseinstieg ist möglich!
Die Gebühr beträgt 7,00 € pro Kurstag. Teilnehmer mit Kassenzuschuss zahlen 4,00 € pro Kurstag. Die VHS erhebt die Eigenbeteiligung für die Teilnehmer, da in dem Kurs mehr Leistung erbracht wird, wie von den Kassen erfordert (längere Kursdauer, Patientenberatung).

2025 ab Do, 21.02.13
17 x 9.15-10.45 Uhr € 119,00
Vaterstetten, GSD-Wohnpark, Fasanenstr. 26,
Petra Resch und Dr. Volker Scheidemandel

Kindernotfallkurs

für Eltern, Großeltern, Betreuer und Tagesmütter
Im Alltag mit Kindern entwickeln sich oft plötzlich Situationen, die von Ihnen schnelle und sichere Hilfe erfordern. Es ist nicht schwer, die nötigen Maßnahmen zu begreifen und umsetzen zu können. Unsere Themen: * Verletzungen * Verbrennungen * Vergiftungen * Verschlucken von Fremdkörpern * Bewusstlosigkeit * Fieberkrampf * Herz-Lungen-Wiederbelebung und vieles mehr. Wir legen Wert auf eine qualifizierte praktische Ausbildung für Notfälle bei Kindern.
Eine Broschüre sowie Übungsmaterial sind in der Gebühr enthalten.

2023 ab Mo, 15.04.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Iris Rieger

Kindernotfälle und Notfallmanagement

Kindernotfälle stellen für alle, vor allem für die Angehörigen, eine besondere Herausforderung dar. Es herrschen wegen der menschlichen Nähe große Unsicherheiten im Umgang mit den Kleinen.
Dieser Vortrag möchte Eltern, Interessierte oder Personen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, über den richtigen Umgang in einer Notfallsituation aufklären. Es werden mögliche Szenarien durchgegangen und Maßnahmen zur (Erst-)Versorgung vorgestellt. Ziel dieses Vortrags sind das richtige Handling und auch geeignete Mittel aus der Homöopathie als Ersthilfe in Akut-Fällen für Kinder und auch deren Angehörigen.
Natürlich kann dieser Vortrag eine Ersthelferausbildung nicht ersetzen!

2026 Fr, 08.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Silke Naumann

Krank durch Zecken - akute und chron. Borreliose

Gerade im Frühjahr, wenn das Wetter wieder schöner wird, kommt bei vielen Menschen die Angst vor dem nächsten Zeckenbiss. Die meisten Menschen werden im eigenen Garten von Zecken gebissen, es sind also nicht nur Wanderer, Waldarbeiter und Förster betroffen.
Der Vortrag möchte darüber aufklären, welche Möglichkeiten die Naturheilkunde bietet, sich vor Zecken zu schützen und welche Krankheiten neben der Borreliose von Zecken übertragen werden können. Weiterhin wird über erste Maßnahmen nach einem Biss informiert und das Krankheitsbild der akuten und chronischen Borreliose erklärt. Da sich diese tückische Erkrankung hinter vielen anderen Krankheitsbildern versteckt und deshalb nicht erkannt wird, haben Betroffene häufig jahrelange Behandlungen bei den verschiedensten Fachärzten hinter sich.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung. Anmeldung erforderlich!

2030 Do, 25.04.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Silvia Rauschenbach

Gesundheitsförderung durch Heileurythmie - intensive Übungen

Heileurythmie ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie und gehört zu den Therapiemethoden der Anthroposophischen Medizin. Diese wurde von Dr. Rudolf Steiner (1861-1925) entwickelt. Zu den Grundelementen der Heileurythmie gehören das Arbeiten mit Vokalen, Konsonanten, Rhythmen, Stabübungen und Übungen, die vom Seelischen ausgehen.
In diesem Kurs lernen Sie effektive bewegungstherapeutische Übungen der

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 45

Heileurythmie kennen und erleben, warum gezielte Bewegungen - wie ein Medikament - nicht nur bis ins Seelisch-Geistige, sondern sogar bis ins Körperliche wirken. Damit können Sie Ihre regenerativen Kräfte aktivieren und sich einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag schaffen. Ausübung der Heileurythmie kann u.a. positive Auswirkung haben auf Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder Verspannungen. Die Kursleiterin ist praktizierende Ärztin mit Zusatzausbildung in Heileurythmie.#11Bitte Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!#12

2039 ab Mo, 04.03.13
2 x 19.00-20.30 Uhr € 20,00
vierzehntätgig, d.h. 2. Termin am 18.3.!
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4, Nördl. Seiteneingang, Sixta Tolle

Einführung in die Alexander-Technik

"Wenn ihr aufhört das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von Selbst" (F.M. Alexander).
Wir sitzen, stehen, gehen, heben und denken selten darüber nach, w i e wir es tun. Am Abend klagen wir über Spannungen, Erschöpfung oder sogar Schmerzen. Dabei könnten wir es leichter haben! Die F.M. Alexander-Technik zeigt uns, wie wir gewohnte Dinge auf neue, unerwartete Weise tun können. Sie werden ungünstige Gewohnheiten erkennen und wieder verlernen. Wir entdecken neue Handlungsspielräume und Sichtweisen nicht nur auf körperlicher, auch auf geistig/seelischer Ebene. Die ursprüngliche Leichtigkeit und Balance kann sich wieder einstellen und zu mehr Lebensqualität verhelfen.
An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und werden die F.M. Alexander-Technik auf alltägliche Handlungen anwenden.
Anmeldung erforderlich!

2041 Mo, 25.02.13
19.30-21.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jana Dobrick

Einführung in die Thaimassage!

Die Thailändische Massage fördert die Durchblutung und regt das Lymphsystem an. Durch Dreh- und Dehnbewegungen bleiben die Gelenke geschmeidig, Energieblockaden können gelöst werden, so dass Qi, Ki und Prana ungestört fließen können.
In diesem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten 'SEN'-Linien und Grundgriffe der thailändischen Massagetechniken kennen, so dass Sie am Ende in der Lage sind eine halbe Stunde die Techniken im Fluss am Partner auszuüben. Durch Daumendruck, Handballendruck, Ellbogeneinsatz etc. werden Energielinien bearbeitet. In Rücken-, Bauch- und Sitzposition werden die Hauptlinien des Körpers vermittelt. Mit dieser Massage können Sie Ihre Körperenergie wieder ins Gleichgewicht bringen und damit Krankheiten vorbeugen oder einfach auch Andere verwöhnen. Die Massage wird auf dem Boden ausgeübt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Kissen, Decke zum Unterlegen, Isomatte, Getränk.
Paarweise Anmeldung erforderlich.

2043 So, 03.03.13
10.00-17.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Silke Stransky-Vollmers

Wellness-Spa-Massage leicht gemacht

Entspannung für Körper und Geist
Massage ist eine der schönsten manuellen Therapien zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens - aber ist es möglich in so kurzer Zeit eine wirkungsvolle Entspannungsmassage zu lernen? Ja, denn von Anfang an steigen wir voll in die Praxis ein und lernen step by step, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer Entspannungsmassage für die Schulter, Arme, Beine und Rücken kennen. Durch Streichen und Kneten der einzelnen Körperpartien lernen wir, wie man z. B. einfach und wirksam Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich behandeln kann, sowie eine Aktiv-Massage gegen müde Beine. Wir massieren zu zweit auf topmodernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen.
Bitte zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.
Alle Massage-Anwendungen auch für Zuhause zum Üben! Ein farbig gestaltetes Massageskript (5 €) oder die DVD (10 €) kann im Kurs erworben werden.

2046 So, 21.04.13
10.00-18.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Martin Schmalstich

Shiatsumassage - eine wohltuende Berührung

Shiatsu (Fingerdruck) hat sich in Japan entwickelt und beinhaltet über die Druckmassage entlang der Energieleitbahnen und Akupressurpunkte hinaus dehnende Griffe und Bewegungen. Mit gezielten Einzel- und Paarübungen, die am bekleideten ausgeführt werden, können Sie Shiatsu als hervorragende Möglichkeit entdecken, zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu finden.
Energetische und körperliche Blockaden können gelöst und Verspannungen abgebaut werden.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibzeug.

2048 Sa, 27.04.13
10.00-18.00 Uhr € 44,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank), Stephan-Erik Wirth

Wenn die Augen schlechter werden...

Das Seminar dient der Vorbeugung von visuellen Überlastungssymptomen (Sehstress) bei Bildschirmarbeit, lang andauerndem Sehen im Nahbereich, visueller Kontrolltätigkeit etc.. Mit Hilfe dieser Augenschulung kann wirkungsvoll Vorsorge geleistet werden, indem auch die Begleitsymptome wie Kopfschmerz, Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen durch spezielle Augen- und Augenentspannungsübungen gemildert werden.
Die Übungen können leicht im Alltagsleben als regelmäßiges Training eingebaut werden.
Sie erhalten Tricks, wie Sie auch bei hohem Leseaufwand ein entspanntes Sehen aufrecht erhalten und organgerechtes Sehen wieder erlernen können. Diese Methoden haben auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) zur Verbesserung beigetragen.
Die Dozentin ist Augenoptikerin und Sehtrainerin.
Bitte mitbringen: warme Decke. Bitte tragen Sie an dem Kurstag keine Kontaktlinsen.

2052 Fr, 12.04.13
18.00-21.00 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Tanja Kneisel

Kraftquelle Schlaf

Schlafen wie ein Murmeltier und morgens frisch und ausgeruht erwachen. Danach sehnen sich viele Menschen, denn Ein- und Durchschlafstörungen sind zu einem immer häufiger auftretenden Problem geworden. In der heutigen Zeit greifen immer mehr Menschen zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Dabei ist es in vielen Fällen möglich, mit naturheilkundlichen Mitteln Abhilfe zu schaffen - ohne Chemie.
Lernen Sie in diesem Vortrag die vielen Möglichkeiten kennen, die uns die Naturheilkunde bietet, denn Schlafstörungen sind eine Domäne der Naturheilkunde.
Anmeldung erforderlich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

2054 Do, 14.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Susi Schöne

Praxis für klassische Homöopathie
Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Barbara Gorihsen
Heilpraktikerin
Sperberstraße 5
85630 Grasbrunn
Tel.: (0 89) 46 20 20 43
Termine nach Vereinbarung
www.praxis-gorihsen.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 46

Einführung in die Schüssler-Salz-Therapie - mit Antlitzdiagnose

Die Mineralstoff-Therapie mit den 12 Lebenssalzen nach Dr. Schüssler ist eine sanfte Heilmethode, die aus der Naturheilkunde nicht mehr wegzudenken ist.
An zwei Abenden wollen wir uns mit Wirkungsweise und Anwendung der einzelnen Salze beschäftigen. Parallel zu jedem Salz werden die entsprechenden Zeichen im Gesicht anhand der Antlitzdiagnose von Dr. Schüssler besprochen. Zur Vertiefung findet im April auch ein Fortgeschrittenenkurs statt.
Sie erhalten auch ein Skript, das in der Gebühr verrechnet ist.
Maximal 12 Teilnehmer.

2056 ab Mi, 27.02.13
2 x 18.00-20.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Schüssler-Salze - Vertiefung

Schüssler Salze sind ein wichtiger Baustein der naturheilkundlichen Behandlung. Durch ihre vielfältigen Einsatzgebiete und die unkomplizierte Handhabung, haben viele Menschen bereits sehr gute Erfahrungen in der Anwendung gemacht. In diesem Kurs beschäftigen wir uns tiefer gehend mit den unterschiedlichen Salzen z.B. warum es von jedem Salz verschiedene Potenzen gibt und wie sich der Wirkungsbereich dadurch ändert. Wir wollen auch die Bandbreite der Anwendungs- und Kombinationsmöglichkeiten der Salze besprechen und einen detaillierten Blick auf die Antlitzdiagnose werfen. Außerdem gibt es einen kompakten, aber umfassenden Überblick über die wichtigsten Ergänzungssalze.
Eigene Erfahrungen in der Anwendung von Schüsslersalzen oder Einführungskurs erwünscht. Anmeldung erforderlich. Maximal 12 Teilnehmer.

2057 ab Mo, 08.04.13
2 x 19.00-21.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Homöopathische Hilfe im Urlaub und auf Reisen

Auf Reisen? Vielleicht in fremdsprachigen Ländern und mit Kindern? Manchmal kann der lang ersehnte Urlaub aufgrund von Verletzungen und Unpässlichkeiten schnell verdorben sein. Sei es bei Magen-Darm-Verstimmungen aufgrund verdorbener oder ungewohnter Kost, schmerzhaften Blessuren, bei einem Sonnenbrand, Flugangst oder Reiseübelkeit in Auto und auf Schiff, um nur einige Beispiele zu nennen.
Homöopathische Arzneimittel können in solchen Fällen hilfreiche Dienste leisten. Ergänzend zu den Ausführungen erhalten Sie ein Skript.

2060 Mo, 22.04.13
19.30-21.30 Uhr € 15,00
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Mark Bankus

Klassische Homöopathie - Theorie und Praxis

Kompaktkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Sonderteil: Die Impfproblematik
An diesen 5 Abenden wird so ausführlich wie möglich die gesamte Theorie der Homöopathie bearbeitet und erklärt. Im Anschluss werden die wichtigsten Akut- und Verletzungsmittel besprochen und vertieft, um sie im Notfall selbstständig, schnell und sicher anwenden zu können. Ein ganzer Abend wird sich den Hintergründen des Erkrankens und den Impfungen widmen. Je nach Wissensstand können die Teilnehmer/innen über Fragen, bzw. Anregungen die Themenkomplexe selbst mitbestimmen. Ziel ist, dass es ein Kurs für Sie(!) wird. Deshalb sind Fragen sehr erwünscht und es wird auf sie jederzeit ausführlich eingegangen.
Der Referent ist niedergelassener Arzt für klassische Homöopathie

2063 ab Mo, 18.02.13
5 x 19.00-20.30 Uhr € 50,00
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Dr. med. Thomas Wimmer

Natürliche Haus- und Reiseapotheke

Durchfall, Mückenstiche, Fieber im Urlaub - oder ein lästiger Schnupfen zu Hause? Wie kann man sich selbst mit natürlichen Mitteln helfen?
In diesem Vortrag werden die gängigen Erkrankungen auf Reisen und auch zu Hause samt ihren natürlichen Behandlungsmethoden vorgestellt. Von Kneipp-Güssen über Homöopathie bis zu Schüssler Salzen bietet die Naturheilkunde ein breites Spektrum an, das sich sowohl zur Eigenbehandlung im Urlaub als auch zu Hause eignet. Selbstverständlich wird auch darauf hingewiesen, ab wann man unbedingt einen Arzt aufsuchen sollte.
Jeder Teilnehmer erhält eine kleine Handreichung zu den wichtigsten Mitteln.
Anmeldung erforderlich.

2066 Mo, 29.04.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Entschlacken, Entgiften und Abnehmen

Immer mehr Menschen nutzen die 12 Schüssler-Salze als sanfte, aber wirkungsvolle Heilmittel für ihre Gesundheit. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die Mineralstofftherapie mit dem uralten Wissen der Naturheilkunde vom richtigen Ableiten, Ausleiten und Entgiften zu kombinieren.
In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Wirkmechanismen von Schüssler Salzen und ganzheitlichen Verfahrensweisen, die den Stoffwechsel regulieren und den Ablauf sämtlicher Lebensvorgänge fördern. Damit können chronische Probleme wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder auch der Blähbauch positiv beeinflusst werden. Man fühlt sich fitter, gesünder und schlanker. Wir besprechen die gängigen Kuren, aber auch Möglichkeiten zum Abnehmen und die Behandlung chronischer Probleme. Spezielle Wünsche der Teilnehmerinnen werden natürlich wie immer gerne aufgegriffen!
Anmeldung erforderlich.

2078 Do, 21.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gudrun Werner

Heilfasten-Woche

Gemeinsam fastet es sich leichter!
Das Fasten ist eine uralte Menschheitserfahrung, die in unserer Zeit wieder entdeckt und sehr geschätzt wird. Beim echten Fasten (Heilfasten) schaltet der Körper auf die Versorgung aus den körpereigenen Nahrungsdepots um. Es bedeutet daher nicht hungern, sondern bewusst verzichten und ist durch die sich einstellende Entgiftung und Entschlackung ein Gewinn für Körper, Geist und Seele.
In den gemeinsamen Treffen wird Ihr Heilfasten unterstützt und Sie erhalten Anregungen zum Fasten und zu gesunder Ernährung (Gemeinsamer Fastenbeginn ist Freitag!). Begleitende Meditationen (incl. Gehmeditation) ermöglichen Ihnen Willensstärke zu entwickeln, ein Loslassen von innerem und äußerem ‘’Zuviel” und zugleich zu entspannen. Sie haben Gelegenheit, Ihre (Fasten-)Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

2082 € 68,00
Di, 05.03.13 19.00-21.00 Uhr
Do, 07.03.13 19.00-21.00 Uhr
Sa, 09.03.13 13.00-16.00 Uhr
Mo, 11.03.13 19.00-21.00 Uhr
Mi, 13.03.13 19.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Wagner

Praxis für Naturheilkunde
Gudrun Werner
Heilpraktikerin
Mitglied im Fachverband deutscher Heilpraktiker e.v.
Traditionelle europäische Naturheilkunde
Akupunktur - Homöopathie - Osteopathie/Chiropraktik
Allergiebehandlung - Chronische Erkrankungen - Erkrankungen des Bewegungsapparates - Frauen- und Kinderheilkunde u.a
Wiesenweg 7 - 85598 Baldham
Telefon: 08106/304331
www.heilpraktiker-werner.de

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 47

Erfolgreiches Lernen und Zeitmanagement

- für Erwachsene

Sie wollen neben Beruf, Haushalt oder Kindern Neues erlernen, etwa im Rahmen eines Sprachkurses, einer Zusatzausbildung, eines Studiums, einer Weiterbildung, einer Umschulung ...

Sie haben nicht viel Zeit zum Lernen und wollen Ihre Lernkompetenz verbessern und die Lernzeit optimal ausnutzen. Dieser Kurs gibt - ausgehend von Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung - konkrete Antworten auf folgende Fragen: * Wie kann ich mich motivieren? * Wie kommt der Lernstoff in mein Langzeitgedächtnis? * Wie steigere ich die Merkfähigkeit? * Welche Bedingungen fördern mein Lernen? * Welche Lernstrategie passt für mich? Welcher Lerntyp bin ich? * Wie kann ich Wissen sinnvoll speichern und wiederholen?

Neben dem Lernmanagement ist auch das effektive Selbst- und Zeitmanagement ein Garant für erfolgreiches Lernen. Der richtige Umgang mit sogenannten Zeitfressern kann die Bewältigung der täglichen Aufgaben und auch des Lernpensums erheblich erleichtern. Im Kurs werden die individuellen Stärken und Schwächen des persönlichen Zeitmanagements analysiert und geeignete Lösungsvorschläge erarbeitet. Denn Zeitmanagement ist nicht Selbstzweck, sondern gerade und nur in dem Maße erforderlich, als es hilft, kreativ und zufriedenstellend mit der zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen.

Die Kursleiterin ist langjährige Dozentin für Schlüsselqualifikationen an diversen Universitäten und Autorin eines Buches über Lernstrategien im Studium.

Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen. Es gibt auch eine kurze Mittagspause.

2103 So, 24.03.13
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Barbara Lange

Rechenschwäche oder Dyskalkulie?

Wie Kinder besser rechnen lernen

Kinder, denen das Rechnen schwer fällt, müssen deshalb noch lange nicht dumm sein. Sie haben einfach in einem bestimmten Bereich eine Schwäche: Eine Rechenschwäche oder Dyskalkulie. Sie ist genauso verbreitet wie die Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Schwäche).

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer, Erzieher betroffener Kinder. Er gibt Antworten auf folgende Fragen: Was ist Dyskalkulie? Was sind ihre Ursachen und Symptome? Wie können Risikofaktoren früh erkannt werden? Wie kann dadurch einer drohenden Rechenschwäche vorgebeugt werden? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Wie können Eltern ihr rechenschwaches Kind begleitend unterstützen?

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Lernberaterin und seit vielen Jahren als Legasthenie- und Dyskalkulietherapeutin in eigener Praxis tätig.

Anmeldung erforderlich.

2110 Mo, 04.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Adorno

'Reise ins Zahlenland' - Mathematiklernwerkstatt

Auf den mathematischen Spuren von Maria Montessori - für Vorschulkinder (5 - 7 Jahre)

In diesem Kurs hat Ihr Kind die Möglichkeit zur frühkindlichen mathematischen Förderung. In nur zehn Lerneinheiten kann es die Mathematik auf dem Zahlenweg über die Zahlengärten (geometrische Formen) hin zum Zahlenland (Häuser mit Zahl, Menge und Symbol) erfassen. Lieder, Verse und Geschichten helfen dabei, die Mathematik besser zu verstehen uns sich einzuprägen. Mit dem Leitsatz 'Hilf mir, es selbst zu tun' lernt das Kind alters- und kindgerechte Inhalte eines mathematischen Problems und deren Lösungsmöglichkeit konkret zu verbalisieren und praktisch im Alltag umzusetzen.

Lerninhalte: * Kennen lernen der Ziffern 1-10 und deren Symbole * Entwicklung der Zählkompetenz und die Reihenbildung * Umgang mit Mengen und geometrischen Figuren * soziale Kompetenz wie Abwarten, Teilen, Verhandeln, Spaß und Freude.

Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an die Dozentin: Tel. 08106/ 306478. Die Dozentin ist Erzieherin und Montessori-Pädagogin.

Bitte mitbringen: DinA4-Ordner mit Prospekthüllen, Getränk/ Obst, Hausschuhe. Das Material wird von der Dozentin gestellt.

Materialgeld von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Maximal 10 Kinder.

2113 ab Sa, 09.03.13
10 x 10.45-12.15 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Grundshule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ines Dinh

'Hand in Hand ins Buchstabenland' - Buchstaben-Lernwerkstatt

Auf den Spuren von Maria Montessori - für Vorschulkinder (5 - 7 Jahre)

In diesem Kurs hat ihr Kind die Möglichkeit, auf frühkindliche ganzheitliche Weise in die schöne und bunte Welt des Alphabetes einzutauchen.

Ihr Kind kann in nur zwölf Lerneinheiten das Alphabet in seiner phonologischen Bewusstheit vom 'Laut hören - zum Laut schreiben' kennen lernen. Auf dem Buchstabenweg wird es durch Rituale, Reime, Lieder und Geschichten 'ohne Leistungsdruck' ins Buchstabenland eintauchen. Es geht darum, den Kindern Grundlagen und notwendige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Schriftsprachenerwerb sowie ein differenziertes Sprachverständnis zu vermitteln. Dies ist mittlerweile auch Grundvoraussetzung für den Schulbeginn; Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Kinder, die gegen Ende des Kindergartenalters kaum Buchstaben kennen, später häufig Schwierigkeiten beim Lesen- und Schreibenlernen haben.

Bei Fragen vorab wenden Sie sich bitte an die Dozentin: Tel. 08106/ 306478. Die Dozentin ist Erzieherin und Montessori-Pädagogin.

Bitte mitbringen: DinA4-Ordner mit Prospekthüllen, Getränk/ Obst, Hausschuhe. Das Material wird von der Dozentin gestellt.

Materialgeld von 10,00 € ist in der Kursgebühr enthalten. Maximal 8 Kinder.

2114 ab Sa, 09.03.13
12 x 9.00-10.30 Uhr € 106,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ines Dinh

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 48

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Fit für den Übertritt - 4. Klasse

Trotz aller guten Vorsätze gelingt es den Schülern und Eltern in der 4. Klasse oft nicht, stressfrei und ohne Druck das letzte Grundschuljahr zu überstehen. Dieser Kurs richtet sich an alle Schüler, die kompakt an zwei Wochenenden die Hauptinhalte der 4. Klasse in Mathe und Deutsch anhand toller Lerntipps, Lernstrategien sowie Konzentrations- und Motivationstechniken (auch für die kommenden Jahre!) wiederholen möchten. Der Kurs soll zeigen, dass man auch in der 4. Klasse locker bleiben kann...
Ein Elternabend zu diesem Thema, der erläutern soll, wie Sie als Eltern zusätzlich positiv auf Ihr Kind einwirken und es unterstützen können ist freiwillig, jedoch sehr empfehlenswert. Termin wird mit den Eltern besprochen.
Bitte Getränk und Schreibzeug mitbringen!

2124 € 35,00
Sa, 09.03.13 10.00-13.30 Uhr
So, 10.03.13 10.00-13.30 Uhr
Sa, 16.03.13 10.00-13.30 Uhr
So, 17.03.13 10.00-13.30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Vorbereitung auf den Probeunterricht für die Realschule

Für alle Kinder, die sich nicht entmutigen lassen, wenn das Übertrittszeugnis nicht den gewünschten Schnitt erreicht hat und sich selbst noch eine Chance geben wollen!
Vom 14. bis 16. Mai werden die Schüler schriftlich und mündlich an den Schulen geprüft. Wir wiederholen hierfür schnell und effektiv alle relevanten Aufgaben für die Aufnahmeprüfung im Bereich Mathe und Deutsch, damit der Übertritt doch noch klappt!
Bitte mitbringen: Getränk, gesunde Brotzeit, Schreibzeug.

2125 € 46,00
Do, 25.04.13 14.30-17.00 Uhr
Do, 02.05.13 14.30-17.00 Uhr
Mi, 08.05.13 14.30-17.00 Uhr
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31, Ostrazimmer, Martina Rost und Marion Finsterwald

2126 ab So, 28.04.13
3 x 10.00-12.30 Uhr € 46,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Vorbereitung auf den Probeunterricht für das Gymnasium

2127 ab Sa, 27.04.13
3 x 10.00-12.30 Uhr € 46,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Rechtschreibtraining und Konzentration

Für Schüler/innen der 4. und 5. Klasse

In diesem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Rechtschreibregeln der Grundschule auf eine ganzheitliche Weise - d.h. mit allen Sinnen. Spielerisch werden Bewegungs -und Konzentrationsübungen integriert, damit die Regeln langzeitig im Gedächtnis abgespeichert werden können. Die "get-up!" - Methode und das Visualisierungstraining stehen hierbei im Vordergrund.
Schüler/innen mit LRS/Legasthenie sind auch herzlich willkommen.

2128 ab Sa, 13.04.13
2 x 10.00-13.30 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martina Rost

Aufsatz-Training

für die 4. und 5. Klasse

Ein gelungener Aufsatz soll lebendig und aussagekräftig erzählt sowie gut gegliedert sein. Mit pfiffigen Arbeitsblättern und verschiedenen Aktivitäten üben wir das Gestalten von ausdrucksstarken Sätzen und spannenden Geschichten sowie ersten Berichten.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleine Brotzeit. Bei Anmeldung bitte Namen und Geburtsdatum angeben. Materialkosten von € 3,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

2129 € 70,00
Sa, 09.03.13 15.00-17.30 Uhr
Fr, 22.03.13 15.00-17.30 Uhr
Sa, 20.04.13 15.00-17.30 Uhr
Sa, 04.05.13 15.00-17.30 Uhr
Grafing, vhs, Griesstr. 27, EG, Petra Mehne

ScienceLab
Kinder. Wissen. Mehr.

Science-Lab...

... ist eine unabhängige und gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir begleiten und unterstützen Kinder auf ihrem Weg, Antworten auf ihre Fragen aus Natur, Technik und Umwelt zu finden. Science Lab e.V. vermittelt nicht einfach Wissen, sondern eine Methode, Lernen zu lernen, hier werden Kinder selbst zu Forschern.
Noch weitere Fragen, dann informieren Sie sich doch unter www. science-lab.de.

Unsichtbares in der Welt

(6-7 Jahre)

Was gibt es alles Unsichtbares und ist doch für uns von großer Bedeutung?
In diesem Kurs lassen wir Salz verschwinden und anschließend zaubern wir es wieder hervor. Luft ist ein Gas, aber was kann es eigentlich? Gase wiegen unterschiedlich viel und lassen ein Feuer ausgehen, weiter brennen, aufleuchten oder sogar explodieren. Aus welchen Bestandteilen besteht unser Sonnensystem, wie sieht die Oberfläche eines solchen Planeten aus? Und nicht zu vergessen, die Gesetze des Herrn Isaac Newton. Warum muss ich mich unbedingt im Auto anschnallen? Mit spannenden Experimenten gehen wir gemeinsam diesen Fragen auf den Grund.
In der letzten Stunde gibt es eine Elternarena, in der die Eltern selbst experimentieren können und die Kinder ihr "Lieblingsexperiment" vorstellen dürfen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.
Das Übungsheft (12 €) sowie die Materialkosten (50 €) sind inklusive.

2131 ab Sa, 23.02.13
12 x 9.00-10.00 Uhr € 137,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michaela Schnutenhaus

Wir erobern unsere Welt

(7-8 Jahre)

Verschiedene uns umgebende Phänomene nutzen wir aus, um unser Leben einfacher zu gestalten. In diesem Kurs werden die Phänomene unter dem Gesichtpunkt ihres Nutzens für uns betrachtet. Wasser hat eine Haut, aber kann ein Wasserläufer auch tatsächlich darüber laufen? Trinken Wasser Steine, kann man Pfeffer baden? Warum streut man Salz auf vereiste Straßen, wieso gefriert Wasser überhaupt? Weshalb können die Sonnenstrahlen zu einer Gefahr werden, wenn man Glasscherben im Wald liegen lässt? Eine Magnet richtet sich nach dem Magnetfeld der Erde aus, aber man kann ihn auch zum Trennen von Mischungen benützen? Wie, dass alles finden wir gemeinsam heraus. Lass dich überraschen!
In der letzten Stunde gibt es wieder eine Elternarena, in der die Eltern selbst experimentieren können und die Kinder ihr "Lieblingsexperiment" vorstellen dürfen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.
Das Übungsheft (12 €) sowie die Materialkosten (50 €) sind inklusive.

2132 ab Sa, 23.02.13
12 x 10.30-11.30 Uhr € 137,00
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michaela Schnutenhaus

Das Marburger Konzentrationstraining

Elternkurs

Anleitung, Informationen, Tipps und Tricks für Eltern, deren Kinder das Marburger Konzentrationstraining besuchen (siehe Kurs 2134).
Das Marburger Konzentrationstraining bietet für Kinder mit schulischen Schwierigkeiten, die sich besonders auf Konzentrationsschwächen gründen, eine Reihe von Möglichkeiten, systematisch an der eigenen Arbeitshaltung zu arbeiten. In diesem Kurs erhalten die Eltern die notwendige Anleitung, um ihren Kindern die entsprechende Unterstützung zukommen zu lassen, damit die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erreichen können. Dabei erfahren die Eltern auch, wie sie entspannter mit ihren Kindern umgehen können, damit schulische Herausforderungen leichter bewältigt werden können.

2133 ab Sa, 20.04.13
2 x 10.00-12.30 Uhr € 31,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Caroline Herrmann-Traulsen

Das Marburger Konzentrationstraining

für 7- bis 10-Jährige

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) richtet sich an Kinder, die in der Schule leicht ablenkbar sind und auch bei den Hausaufgaben Probleme haben. Es ist auch geeignet für Kinder, die Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung (AD-H-S) haben und /oder für Kinder mit Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwäche, da diese Kinder ebenfalls von einem Konzentrationstraining profitieren. Im MKT lernen die Kinder, wie man am besten an Aufgaben herangeht.
Verschiedene Bereiche mit folgenden Inhalten werden trainiert: * Verbales Selbstinstruktionstraining (eine Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie) * Einübung von Regeln in der Gruppe * Wahrnehmungsschulung aller Sinne * Vermittlung

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 49

von Erfolgserlebnissen und Freude. Durch das Training sollen die Kinder einen sorgfältigeren Arbeitsstil und eine größere Selbstständigkeit erlangen, wodurch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird.
Bitte beachten Sie, dass der Parallelkurs für Eltern (Kurs 2133) dazu gehört.

2134 ab Mo, 15.04.13
2 x 15.30-17.30 Uhr € 27,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3,
Raum 403, Caroline Herrmann-Traulsen

Individuelle Lernförderung - psychologisch unterstützt

Eine große Zahl von Kindern hat heute in der Schule mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen. Die Ursachen dafür können vielschichtig sein: * Konzentrations- und Merkfähigkeitsprobleme, schreibmotorische Störungen * Schwächen in der Wahrnehmung (Hören, Sehen) * Psychische Lernbarrieren und Ängste
Die Lernförderung der Volkshochschule kann solchen Kindern (und damit auch deren Eltern) helfen. Unterstützt von einer Diplompsychologin und gemeinsam mit der Förderkraft finden Eltern Wege, die Lernsituation ihres Kindes zu verbessern.
Für jedes Kind wird ein individueller Förderplan erstellt. Schwerpunkte der Arbeit mit den Kindern sind: Konzentrationsspiele, grob- und feinmotorische Übungen, Lese-, Rechtschreib- und Rechentraining, Wahrnehmungsübungen, Entspannung, Selbstmotivation.
Ziel der Lernförderung ist auch, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken.
Der Einstieg ist laufend möglich.
Außer in den Schulferien ist wöchentlich einmal am Nachmittag Unterricht (60 Minuten bei Einzelunterricht, 90 Minuten bei Zweierunterricht). Die Teilnahmegebühr beträgt pauschal € 120,00 pro Monat. Der Ferienmonat August wird nicht berechnet. Sämtliche Unterrichtsmaterialien werden gestellt.
Weitere Auskünfte, Anmeldung und Terminvereinbarung für ein unverbindliches, kostenloses Einführungsgespräch über die VHS-Hauptgeschäftsstellen.
Kursorte sind:
Poing, vhs-Haus, Friedensstr. 5
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str. 3
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8

Knigge für Kids (8-12 Jahre)

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern. Sie nehmen die Erziehung dazu leichter von außen an als von den eigenen Eltern.
Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag: * als Gastgeben bei Kindergeburtstagen * als Gast bei Kindern oder bei Bekannten der Eltern * in der Öffentlichkeit mit den Eltern (Urlaub, Einkaufen...) * bei Spiel als Gewinner oder Verlierer * wer grüßt wen wann und wie? * beim Essen. Dazu gibt es ein Skript. Die Kinder eignen sich beim Essen von Pizza bzw. Cornflakes das Wissen praktisch an und können es den Eltern am Abend vorspielen. Deshalb kommen die Eltern auch um 16:00 Uhr als Publikum dazu!
Bitte mitbringen: Geld für eine Pizza (3,50 €).

2136 Sa, 13.04.13
10.00-17.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sophie Schönhofer

Starke Jungs - Selbstbehauptungs/Selbstsicherheitstraining

für Jungen von 6-11 Jahren

Ob verbale oder körperliche Gewalt - die weitaus meisten Opfer von Gewalttaten sind Jungen.
Oft können sie schon in sehr jungen Jahren von Erfahrungen mit Mobbing, Drohungen oder Erpressungen berichten. Für Jungen ist es aber weitaus schwieriger als für Mädchen, sich Hilfe zu holen und jemandem anzuvertrauen. Jungs meinen manchmal, sie müssten alle Probleme selbst lösen können. Gelingt dies nicht, werden sie oft unzugänglich oder aggressiv.
Dieser Kurs soll Jungen helfen, entschieden und selbstbewusst "Nein" sagen zu können und eigene Bedürfnisse und Gefühle kennenzulernen. Wie helfe ich mir in schwierigen Situationen? Wie schütze ich mich vor Erpressungen, Bedrohungen und Verlockungen? Wie kann ich mit anderen und mit mir besser umgehen? Alles Fragen, die in diesem Kurs behandelt werden. Denn durch sicheres Auftreten können Konflikte vermieden werden.
Die letzte Kursstunde (12:00 bis 13:00 Uhr) am Sonntag findet mit Eltern statt.
Materialgebühr von 7,00 €/ Kind ist inklusive.
Bitte eine kleine Brotzeit und Getränk mitbringen!

2138 € 37,00
Sa, 04.05.13 10.00-13.00 Uhr
So, 05.05.13 10.00-13.00 Uhr
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum, Wolfgang Wenger

2139 € 37,00
Sa, 15.06.13 10.00-13.00 Uhr
So, 16.06.13 10.00-13.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Wolfgang Wenger

Starke Mädchen wehren sich - starke Mädchen bleiben cool!

Selbstbehauptungs- / Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

Mit der in langjähriger Präventionsarbeit erprobten und bewährten Fünf-Finger-Faustregel des Instituts für FrauenSelbstManagement von Ulrike Herle M.A. lernen die Mädchen sich zu schützen und zu wehren. Die Mädchen trainieren einen Tag verschiedene Situationen, werden Spaß haben und staunen, was sie alles können. Alle Übungen, Rollenspiele und Materialien in den Kursen werden altersgemäß, geschlechtsspezifisch und nach gruppendynamischen Aspekten umgesetzt. Starke und selbstbewusste Mädchen kennen Gefahren und wissen, wie es geht, sich zu schützen. Denn Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kann gelernt werden!
Die letzte Kursstunde (15:00 bis 16:00 Uhr) findet mit Eltern statt.
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, bequeme Schuhe.

2140 Sa, 06.07.13
10.00-16.00 Uhr € 30,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Doris Krusche

Wege aus der Brüllfalle

Alle Eltern wünschen sich das: Eine Familie zu haben, in der alle gerne leben und respektvoll miteinander umgehen. Doch in der Praxis gelingt das nicht immer, die Erziehung der eigenen Kinder bringt einen manchmal an ungeahnte Grenzen. Oft fühlt man sich ratlos im Umgang mit dem Nachwuchs, tut Dinge, von denen man spürt, dass sie eigentlich erzieherisch gesehen nichts bringen.
An diesem Abend werden Wege aufgezeigt, wie Sie ohne Machdemonstration auskommen können, auch wenn Ihre Nerven am Ende sind. * Wie gehen wir mit Wut sinnvoll um? * Wie schaffe ich eine gute Beziehung zum Kind und wie kann ich diese im Alltag pflegen? * Was macht es schwierig auch im Alltag den Kindern gegenüber positiv zu bleiben? * Wie können Eltern Abhilfe und Unterstützung, erfahren bevor sie in die Brüllfalle tappen? Über diese Fragen wollten wir an diesem Abend sprechen.
Die Dozentin ist Dipl.Sozialpädagogin und in seit vielen Jahren in der Kinder- und Familienarbeit tätig.
Anmeldung erforderlich.

2141 Fr, 14.06.13
18.30-21.30 Uhr € 10,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Ingrid Behbehani

**Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de**

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 50

Mit Kindern sprechen - von Geburt an

Häufig sind Menschen zu beobachten, die nur sehr wenig mit ihren kleinen und größeren Kindern sprechen. Man weiß aber, dass ein Kind zu einer guten Entwicklung eine gute Beziehung und Bindung zu seinen Eltern braucht und die lässt sich durch gutes Sprechen mit dem Kind fördern. Auf der anderen Seite weiß man auch, dass die sprachlichen Fähigkeiten für ein positives Image eines Menschen wesentlich sind. Drittens haben es Kinder mit guten sprachlichen Fähigkeiten es in der Schule leichter und können mehr Erfolg und weniger Stress haben.
In dem Vortrag wird dargestellt, wie und worüber man mit Kindern ab der Geburt sprechen kann, damit es in jedem Alter das Gefühl der Geborgenheit bekommt, das es braucht, um sich mutíg neuen Dingen zuwenden, d.h. lernen zu können.
Der Dozent ist Dipl. Psychologe und Sonderpädagoge.
Anmeldung erforderlich.

2142 Do, 14.03.13
19.00-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Alfred Schlesier

"Du verstehst mich nicht!"

Kommunikation in der Familie
"Mama, Papa, Ihr nervt!" "Alle anderen dürfen das, nur ich nicht!" Kennen sie diese oder ähnliche Situationen? Dann sind Sie also eine ganz normale Familie. Denn diese Themen gehören zum Alltag. Oft fühlen sich Eltern wie Kinder genervt und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Es geht auch anders!
In Familien werden Beziehungen sehr stark durch die Kommunikation miteinander geprägt. Gerade in schwierigen Situationen ist eine klare, offene und ehrliche Sprache wichtig.
In diesem Workshop werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Kommunikation mit Ihrem Kind wieder gelingen kann. Es geht an diesem Abend um Kommunikationsstrukturen und -Techniken sowie Möglichkeiten der Konfliktbewältigung. Viele Beispiele aus der Praxis werden aufgezeigt und besprochen und natürlich bleibt auch Zeit für andere Fragen.

2143 Mo, 08.04.13
18.00-21.00 Uhr € 16,00
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Rosi Esterhammer

Meilensteine der kindlichen Entwicklung

Die ersten Lebensjahre unserer Kinder sind die wichtigsten und spannendsten, denn niemals werden sie so viel in einem so kurzen Zeitraum lernen. In diesem Vortrag soll ein Überblick über die kindliche Entwicklung in den Bereichen Sprache, Motorik, Denken, Kreativität, Musik, Selbstbewusstsein und soziales Verhalten bis zur Einschulung gegeben werden. Dabei sollen auch deren Zusammenhänge und Bedingungsfaktoren sowie der Einfluss auf die weitere Entwicklung herausgearbeitet werden.

2145 Di, 23.04.13
19.30-21.00 Uhr € 12,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11, Nicole Riedmair

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur

Für Mädchen im Alter von 10 bis 13 Jahre - ein Kurs für Mädchen, die vor oder in der Pubertät stehen. Spannend und unkonventionell werden sie auf ganz neue Art und Weise vertraut gemacht mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen im Körper der Frau. Wenn sich plötzlich alles verändert, wenn Gefühle verrückt spielen und der Körper unverstandene Signale aussendet, hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit unterhaltsamen Spielen und viel Musik werden wir die "Zyklusshow" kennen lernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in uns abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen können. Dieses Konzept wurde mit dem bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2002 ausgezeichnet.
Es wäre schön, wenn die Mütter ihre Töchter um 15:00 Uhr abholen und ein wenig Zeit mitbringen würden!
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränke, dicke Socken, Kissen und Decke.
Materialkosten von 2,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

2151 Sa, 11.05.13
10.00-16.00 Uhr € 30,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 302, Monika Leinsle

"Pagenweihe" (6-10 Jahre)

Die Pagenweihe ist ein leichtes, spielerisches Schwertkampftraining mit Spielzeugschwertern aus Holz.
Wir erfahren etwas über das Leben der Ritter, wie lange es gedauert hat, bis ein Page Ritter wurde und was er alles lernen und üben musste. Ritter waren keine Raufbolde, sondern haben fair und ehrlich gekämpft. Das können wir auch heute noch von ihnen lernen, auch wenn wir heute andere "Waffen" haben als sie. Wichtig war und ist für andere - besonders Schwächere - einzustehen und sie nicht zu unterdrücken. Nach dem Kurs werden die Kinder zu "freien Pagen" ernannt und bekommen eine Urkunde, die sie selbst mit Federkiel und Tinte geschrieben haben und die dann versiegelt wurde.
In der letzten Stunde sollten die Eltern mit einem Fotoapparat kommen. Jedes Kind darf sich eine richtige Kettenrüstung anziehen und kann mit Schwert, Morgenstern und Schild fotografiert werden.
Bitte eine kleine Brotzeit und Getränk mitbringen.
Holzschwerter zum Üben werden zur Verfügung gestellt.
Materialgebühr von 5,00 € pro Kindist inklusive.

2155 Sa, 06.07.13
10.00-14.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Wolfgang Wenger

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Familie im Wald: Kinder stärken beim Wald entdecken

Für Eltern und ihre Kinder von 4-7 Jahren
Der Wald bietet uns die Möglichkeit zur Erholung und Entdeckung. Familien können dort mit allen Sinnen entdecken und erforschen. An diesem Nachmittag erhalten Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jahreszeitlichen Natur-materialien zu befassen, und beim gemeinsamen freien Spiel erforschen ihre Kinder die Natur. U.a. werden dabei soziale Kompetenzen, die Fähigkeit zur Stressbewältigung sowie die Grob- und Feinmotorik gestärkt. Durch das gemeinsame Spiel erhalten Sie als Eltern aber auch weitere Anregungen für den Familienalltag.
Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung, Brotzeit und Getränke mitbringen!
Wichtig: Der Preis gilt für ein Elternteil-Kind-Paar. Bei der Anmeldung daher nur den Namen des Erwachsenen angeben.
Treffpunkt: Truderinger Wald, Bushaltestelle "Waldtruderinger Straße" (Buslinie 146) Kreuzung Waldschulstraße.

2157 So, 14.04.13
14.00-16.00 Uhr € 18,50
München, Bushaltestelle "Waldtruderinger Straße", Sandra Schlieler

Kanadierkurs auf dem Regen

3-tägige Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre)
Schwierigkeitsgrad: leicht
Dieser Abschnitt des Regens ist so gewählt, dass uns auf dem ansonsten ruhig fließenden Wanderfluss immer wieder spannende Stellen erwarten. Zwei spritzige Schwallstrecken, mehrere befahrbare Wehre, und Granitfelsen im Flussbett . Außerdem können Sie bei diesem Kurs alles erleben, was man sich so unter einer Bootswanderung vorstellt: Lagerfeuerromantik, Zelten und einen natürlichen Flussverlauf. Während den drei Etappen auf dem Regen, die uns von Roding bis nach Heilighausen führen, erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und erhalten wichtige Informationen über Sicherheit und Tourenplanung, die es Ihnen ermöglichen, später eigene Touren durchzuführen. Der Kurs beginnt am ersten Tag um 11.00 Uhr und endet am dritten Tag gegen 14.00 Uhr. Die Ausrüstung, Material und Zelte werden zur Verfügung gestellt. Informationen über den genauen Treffpunkt und Anreise, Tourenverlauf, sowie über mitzubringende Kleidung, Verpflegung... werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.
Veranstalter: Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler.
Kursgebühren: Erwachsene 186,00 €
Kinder (6-13 Jahre) 126,00 €
Die Übernachtungsgebühr der Zeltplätze ist im Preis enthalten!
Eine Abmeldung ist in der Woche vor dem Kurs nicht mehr möglich!

2158 Sa, 18.05.13 - Mo, 20.05.13
Regen, Michael Becking, Rivertours

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 51

Kanadierkurs auf der Amper 3

Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 8 Jahre)

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Zwischen Dachau (10.00 Uhr) und Fahrenzhausen (16.00 Uhr) haben wir eine schöne Amper-Strecke für Sie entdeckt. Zunächst werden an Land die wichtigsten Grundschläge vermittelt, damit Sie sich und Ihr Boot in die gewünschte Richtung bewegen können. Danach geht es auf einen abwechslungsreichen Flussabschnitt, welcher uns an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt und in seiner gesamten Länge gut für Familien und Anfänger geeignet ist. Als Highlights, nicht nur für die Kinder, befinden sich zwei gut befahrbare Stromschnellen auf der Strecke. Diese können aber auch umtragen werden. Kursinhalte sind neben den Grundkenntnissen des Flusswanderns, wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

Beginn der Veranstaltung ist 10 Uhr in Dachau, Ende ca. 16:00 Uhr.

Veranstalter ist Rivertours. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler.

Kursgebühren: Erwachsene 55,00 €,
Kinder (8-13 Jahre) 32,00 €.

Eine Abmeldung ist in der Woche vor dem Kurs nicht mehr möglich!

2159 Sa, 22.06.13
10.00-16.00 Uhr
Amper, Michael Becking, Rivertours

Alternative Pädagogik - Strukturaufstellungen - systemisches Lehren und Lernen

Die vhs Vaterstetten ist ständig auf der Suche nach neuen, lösungsorientierten pädagogischen Konzepten, die institutionsübergreifend Lehrende und Lernende helfen, in einer sich schnell veränderten Gesellschaft zurechtzufinden.

Starre Bildungssysteme können Bildung behindern und sehen nur die Leistung anstatt das Wesen des Lernenden in den Mittelpunkt des Unterrichtens zu stellen. Solche Systeme reden eher einer "Entweder-Oder-Pädagogik" das Wort, als dass sie den Lernenden und Lehrend in seiner Ganzheitlichkeit anerkennen. Deshalb hat die vhs Vaterstetten andere Fortbildungsseminare im Programm, die eine innovative Sichtweise auf das Lehren und Lernen ermöglichen.

Systemisches Lehren & Lernen Modul 1

* Lehren und Lernen als Prozess
* Einführung in die lösungsfokussierte Gesprächsführung im Kontext Unterricht
* Die Erkenntnisse der Gehirnforschung und ihre Bedeutung für das Lehren und Lernen.

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2190 € 50,00
Do, 11.04.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 12.04.13 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 2

* Gewaltfreie Kommunikation
* Autobiographisches Lernen
* Ressourcentraining
* Konfliktmanagement.

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2191 € 50,00
Do, 13.06.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 14.06.13 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 3

* Das Tetralemma oder Raus aus dem Dilemma
* Selbsthilfemaßnahmen für Lehrende in schwierigen Situationen
* Hypno-systemische Gesprächsführung
* Teamentwicklung

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2192 € 50,00
Do, 18.07.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 19.07.13 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Pädagogisches Coaching

In pädagogischen und beruflichen Kontexten. Lösungen vor einem systemischen Hintergrund finden. Stress, Leistungsdruck, Erschöpfung, Konflikte mit Kollegen, mit Vorgesetzten, mit Eltern oder mit den Lernenden. Welcher Pädagoge/Lehrer kennt das nicht. In welcher Form können Sie nachhaltiges, motivierendes und freudvolles Lernen und Lehren gestalten in einem System, das auf hierarchisches Denken, auf Leistung und auf Schnelligkeit setzt, ohne dabei die pädagogischen Ziele aus den Augen zu verlieren.

Nähere Informationen unter der Rufnummer: 08106/359028

2193

Einführung in die Angewandte Kinesiologie

Der Kurs vermittelt einen Einblick in die fast unbegrenzten neuen Möglichkeiten der Angewandten Kinesiologie: Ursachen von Krankheiten und Lernblockaden zu entdecken und zu verarbeiten, alten wie neuen Schmerz und Stress aufzulösen und uns für entspannte, harmonische Möglichkeiten im Leben zu öffnen. Wir lernen den faszinierenden Muskeltest, mit dessen Hilfe uns bewusst wird, was uns stärkt und was uns schwächt, mit welchen Gedanken und Worten wir uns unterstützen, mit welchen wir uns runterziehen, welche Nahrungsmittel uns gut tun, auf welche wir allergisch reagieren. Wir lernen einfache, im Alltag leicht anzuwendende Stress auflösende Techniken.

2207 ab Mi, 10.04.13
4 x 19.00-21.30 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sira Gertraud Walburg

Schlagfertigkeit - Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem 'Schlauch'. Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.

An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.

Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2220 Fr, 07.06.13
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Carsten Schleuß

Wie bringe ich meine Persönlichkeit zum Strahlen?

Sie möchten Ihre Wirkung in der Außendarstellung erhöhen? Sich Ihrer bewusst werden, Ihre Stärken und Ihre Persönlichkeit "zum Strahlen" bringen? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie! Ob Präsentation, Vertrieb oder Rede - wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden, ist immer davon abhängig, wie Sie auftreten! Um Ihr Gegenüber von sich und/oder Ihrem Produkt zu überzeugen, ist es wichtig, dass Sie Ihr Potential und Ihre Kompetenzen optimal einsetzen. Dies ist erlernbar! Auch wie man Chancen positiv ergreift. Im Workshop werden Ihnen die Werkzeuge vermittelt, mit denen Sie Ihre Wirkung auf andere optimieren können. Ziel ist, mittels nonverbaler Kommunikation und durch sicheres Auftreten andere von sich und den eigenen Leistungen / Produkten zu überzeugen. Denn Wirkung ist kein Zufall!

2224 Sa, 08.06.13
10.00-17.00 Uhr € 40,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Kerstin Kuner

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 52

Medizin, Pädagogik, Psychologie

Moderne Umgangsformen und Souveränes Auftreten - privat und im Beruf

Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks?
Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.
* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des 'Small Talk', Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).
Je Thema erhalten Sie Skript für den Alltag.

2225 Sa, 08.06.13
10.00-17.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Heidi C. Vornehm

"Gewaltfreie Kommunikation" - Beziehungen verbessern

Respekt, Wertschätzung und Anerkennung sind für viele Menschen wichtige Werte. Gleichzeitig wird deutlich, dass es uns oft missglückt, in schwierigen, vielleicht sogar schmerzhaften, konfliktreichen Situationen respektvoll und wertschätzend zu bleiben. Neben einer Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, lernen Sie, wie Sie den Umgang mit sich selbst, Ihren Kindern, dem Partner oder dem Chef dauerhaft befriedigender gestalten können - unter Berücksichtigung persönlichen Werte und Bedürfnisse. Gearbeitet wird anhand vieler praktischer Übungen und konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag. Erleben Sie, wie wohltuend die Kraft der Empathie ist. Empathie lässt eine neue Qualität des Zuhörens entstehen und führt zu ganz neuen Lösungen. "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist eine von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte Methode, die sich als machtvolles Werkzeug bewährt hat, um Beziehungen zu heilen und Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen. Sie ist besonders geeignet, um Kinder und Jugendliche ins Leben zu begleiten.
Die Dozentin ist Mediatorin nach Marshall B. Rosenberg und Systemische Supervisorin und Coach.
Wer die GFK nach diesem Einführungstag regelmäßig üben möchte, kann die Abendgruppe besuchen, die am 7.5.13 startet (Kurs 2232).

2231 So, 05.05.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Schröter

Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe

An der Übungs-Gruppen beschäftigen wir uns anhand von konkreten Beispielen aus der Perspektive der "GFK" mit Themen wie: Umgang mit unangenehmen Gefühlen (z.B. Angst, Verletztheit, Unsicherheit, Ärger), mit der Bedeutung von Lebendigkeit, mit der Beschützenden Anwendung von Macht (z.B. bei Kindern), mit Trauern und Feiern. Immer geht es auch darum, wie wir einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen können und diesen Kontakt auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten. Begonnen wird immer mit einer kurzen theoretischen Einführung zu einem Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation. Danach machen die Teilnehmer anhand von praktischen Übungen ihre eigenen Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema.
Voraussetzung ist der Besuch der Einführungsveranstaltung zur GfK (Kurs 2231) oder Kenntnisse zu diesem Thema.

2232 € 52,00
Di, 07.05.13 19.30-21.30 Uhr
Di, 04.06.13 19.30-21.30 Uhr
Di, 02.07.13 19.30-21.30 Uhr
Di, 23.07.13 19.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Beate Schröter

Einvernehmliche Trennung

Die Trennung vom Partner oder von der Partnerin ist ein harter Einschnitt, der Streit scheint vorprogrammiert. Jedoch kommt bald die Einsicht, dass eine einvernehmliche Einigung und ein permanenter Dialog für alle Beteiligten - insbesondere mit Kindern - wertvoll sein könnte. Wir werden mit einer Vielzahl von Fragen konfrontiert, die gelöst und beantwortet werden müssen: Wie finde ich den Weg von der Konfrontation zum Dialog, wenn die Interessen bei Fragen des Ausübens der gemeinsamen elterlichen Sorge oder der Unterhaltszahlungen sich anscheinend unüberwindbar gegenüber stehen?
Der erste Abend gibt einen Überblick über:
* Bedeutung eines gelingenden Dialogs für das Kind und die Eltern * Auswirkungen eines konstruktiven Dialogs für die Beteiligten (Kind, Eltern, Großeltern) * Erste Schritte zum gemeinsamen Verständnis * Weitere Schritte zum gelingenden Dialog * Im konstruktiven und regelmäßigen Dialog bleiben: Eltern bleiben nach der Trennung!
Am zweiten Abend lernen Sie Strukturen und Methoden kennen, die Sie unterstützen, sich aus der Konfliktsituation zu lösen, um eine faire Kommunikation mit ihrem ehemaligen Partner zu erreichen.
So finden Sie den roten Faden zu einer einvernehmlichen, aktiven Konfliktlösung, anstatt sich durch eigene Gefühle steuern zu lassen. Den konstruktiven Dialog insbesondere in Situationen finden, wo auch Kinder beteiligt sind.
Die Dozentin ist Dipl. Sozialpädagogin und Familientherapeutin

2233 € 36,00
Fr, 15.03.13 18.00-21.00 Uhr
Fr, 26.04.13 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Rosemarie Kaiser

Die vhs im Internet: www.vhs-vaterstetten.de

Wir verstehen uns!

Ärger ausdrücken und Verständnis entwickeln - wie wir Gespräche erfolgreich gestalten können.
Ärger und Konflikte gehören zum Alltag eines jeden Menschen. Solchen schwierigen Situationen begegnen wir in unserer Partnerschaft, in der Familie, mit Nachbarn, Freunden und im beruflichen Umfeld. Oft verbinden wir damit Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Hilflosigkeit und Trauer. Dabei geht es auch anders! Ein gelungener Umgang mit Konflikten durch lösungsorientierte Gespräche bietet uns die Möglichkeit zu wachsen und voneinander zu lernen, sie als Bereicherung zu erleben.
In unserem Workshop wollen wir uns mit diesem positiven Aspekt von Konflikten näher beschäftigen, Ihnen Hintergrundinformationen zur Entstehung von Ärger-Situationen bieten und mit Ihnen neue Wege des Miteinander-Redens in alltäglichen Situationen ausprobieren.
Sie können sich auf vielseitige und anregende Stunden für alle Beteiligten freuen!

2234 Di, 04.06.13
18.00-22.00 Uhr € 28,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Hiltrud Molter und Rosi Esterhammer

Rhetorik für Frauen - sicher und souverän durch den Alltag

Männer und Frauen kommunizieren anders. Gerade Frauen neigen dazu, in kritischen Situationen nachzugeben, um die Harmonie in ihrem Umfeld nicht zu gefährden. Die "typisch weibliche Rhetorik" wird dabei von Männern häufig als vage und unsicher empfunden.
Um in Familie, unter Freunden und im Beruf auf das notwendige Verständnis zu treffen und sich durchzusetzen ist es wichtig, die jeweiligen Eigenarten geschlechtertypischer Kommunikation zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie darüber hinaus im Seminar Ihren individuellen Kommunikationsstil kennen. Durchbrechen Sie alte Muster und trainieren Sie Ihre Fertigkeiten überzeugender und ausdrucksstarker Kommunikation.
Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2235 So, 17.03.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bianka Hockun

Zivilcourage lernen - (Selbst-)Sicherheit trainieren

Entschlossen und gewaltfrei Handeln - Ein Training für Frauen
Wirksam helfen und den eigenen Schutz organisieren - das können Frauen lernen. Ihre Sprache, Ihr Körperausdruck und Ihre Handlungsmuster helfen Ihnen bei Gefahr. Sie üben, Unterstützung wirksam einzufordern und die eigene Angst zu nutzen, anstatt sich von ihr lähmen zu lassen. Sie erforschen Ihre individuellen Möglichkeiten und auch Ihre persönlichen Grenzen des Eingreifens. Praktische Anleitung und Ausprobieren gestalten diesen Tag so, dass nicht nur Mitmenschen davon profitieren, sondern vor allem Sie selbst. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich, körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

2237 So, 17.03.13
10.00-17.00 Uhr € 45,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 302, Elisabeth Janner

FB2:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:02 Seite 53

Entspannung im Garten ist möglich

Tut Ihr Garten auch etwas für Sie oder tun Sie nur etwas für Ihren Garten? Ist Ihr Garten für Sie ein Ort der Ruhe und der Kraft oder eine Aufgabe, die Sie zusätzlich belastet? Für gestresste Berufstätige wird es immer schwieriger, den eigenen Garten als den Ruhepol zu erleben, der er sein könnte.
In diesem Seminar erfahren Sie, wie der Abschied vom Vorzeigegarten gelingen kann und wie sich der Garten für Sie zum Mittel der Entschleunigung im Angesicht der Anforderungen des Alltags verwandeln kann. In dem Maße, wie es Ihnen gelingt, die Kräfte der Natur zu nutzen, wird es für Sie möglich, gesünder, stressfreier und wieder intensiver zu leben.
Ich gebe Ihnen Anregungen für weniger Arbeit und mehr Genießen im Garten und eröffne ihnen Wege zur Aktivierung der eigenen Kreativität. An die Stelle von Perfektionismus, darf die Freude am Erleben und am Sein treten. So wird auch Entspannung möglich.
Die Dozentin ist Landschaftsarchitektin und Gartencoach.

2240 Sa, 15.06.13
10.00-14.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Anja Hase

Mich dem Positiven öffnen

Unsere Gedanken und Gefühle sind sehr kraftvoll, was wir in uns denken, fühlen und erwarten, manifestiert sich im Außen, erleben wir. Doch wenn wir voll Angst, Wut, altem Groll, Ärger, Verzagtheit oder tiefer Trauer sind, ist es oft schwierig, ins Positive zu kommen. Dieser Kurs wird Wege und Möglichkeiten aufzeigen, in uns Blockaden aufzulösen und zu wandeln, um uns mehr der Gelassenheit, der Freude und Leichtigkeit zu öffnen und sie zu leben.

2241 ab Mo, 08.04.13
4 x 19.00-21.30 Uhr € 52,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403, Sira Gertraud Walburg

Die Heilkraft des Atems

Die Atmung ist unser wichtigster Energie- und Lebensspender. Sie beeinflusst und durchdringt alle Lebensvorgänge. Mangelnde Atmung lässt all unsere Lebensaktivitäten und unser Wahrnehmungsvermögen auf Sparflamme laufen, reduziert unsere Vitalität. Zustände von Überforderung, Einseitigkeit, gestauter Energie und mangelnder Lebendigkeit können durch den Atem reguliert und verändert werden. Durch vertieften Selbstkontakt finden wir wieder die Verbindung zur inneren Quelle unseres Seins.
Wir lernen verschiedene Atemübungen und Atemformen kennen, die uns die Lebenskräfte wieder spüren lassen und zu Ausgleich und Entspannung führen. Durch Vertiefung und Erweiterung des Atemflusses in Verbindung mit Körper öffnenden Übungen gelangen wir zu mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Harmonie. Erfahrungen der Tiefenentspannung und der Meditation fördern die Verankerung in tiefere Körper- und Seinsbereiche.
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, Schreibzeug.

2243 € 68,00
Sa, 20.04.13 9.00-16.00 Uhr
So, 21.04.13 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Gunther Vent-Schmidt

Biorelease - Freisetzung von Lebensenergie

Die Erfahrungen im Biorelease zielen darauf ab, im Körper gestaute Lebensenergie zu befreien (bioenergetic release). Neben den sanften, energiebezogenen Massagen gehören entsprechende Körper- und Atemübungen, Übungen der Selbstwahrnehmung und der meditativen Einstimmung und Entspannung zum Erfahrungs- und Übungsbereich, wie auch das Erkennen der eigenen Stressmuster.
In einer Atmosphäre der Achtsamkeit entsteht Raum für mehr Kontakt zum inneren Erleben, zur Wiedererweckung unseres Empfindungsreichtums und zur bewussteren Begegnung mit anderen. Verdrängte Gefühle können wieder erlebt und ausgedrückt werden, unsere Vitalität und unser Empfindungsreichtum kehren zurück.
Die Biorelease-Massagen und Übungen sind vor allem auch als längerfristige Selbsthilfe zur Vitalisierung und zur Stressentlastung konzipiert.
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Iso- / Yogamatte, Decke, Massageöl.

2244 € 68,00
Sa, 04.05.13 9.00-16.00 Uhr
So, 05.05.13 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, vhs-Studio2 (Eingang neben Hypobank),
Gunther Vent-Schmidt

Yoga & Wandern - Wochenendseminar

Schenken Sie sich ein Wochenende für Ihren Körper, Geist und Seele. Finden Sie in dieser wunderschönen Umgebung inmitten der Berge durch Yoga, Wandern und Wellness zu Ausgeglichenheit und Freude.
Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Das Hotel Ortnerhof**** in Ruhpolding / Chiemgau liegt unterhalb des Rauschbergs. Perfekter Hotelkomfort, ein erstklassiges Restaurant sowie der professionelle Wellnessbereich mit Hallenbad lassen den Alltag vergessen. Homepage: www.ortnerhof.de
Kosten für 2 ÜB im EZ und 3/4-Pension:
210,00 €. Kurtaxe (2,10 €/Tag)ist gesondert vor Ort zu zahlen.
Die Dozentin Heidi Retzer hat neben der Yogalehrerausbildung eine umfangreiche Weiterbildung im ganzheitlichen Yoga abgeschlossen. Sie hat langjährige Meditationserfahrung im Bereich des Raja-Yoga.

Veranstaltungsbeginn ist im Ortnerhof am Freitag, um 16 Uhr, Veranstaltungsende ist am Sonntag um ca 12 Uhr.
Veranstalter: Yogaschule Heidi Retzer und Hotel Ortnerhof/Ruhpolding.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die VHS ist Vermittler. Die Teilnehmer nehmen auf eigene Verantwortung an dem Wochenendseminar teil.
Es gelten besondere Stornobedingungen.
Bitte fordern Sie bei der VHS die Infobroschüre an.

2245 Fr, 15.03.13 - So, 17.03.13
Ruhpolding, Hotel Ortnerhof € 297,00
Heidi Retzer

2246 Fr, 22.03.13 - So, 24.03.13
Ruhpolding, Hotel Ortnerhof € 297,00
Heidi Retzer

Kunst, Literatur, Musik

Literatur, Theater

Literaturkreise

3101 ab Mo, 18.03.13
4 x 20.00-22.15 Uhr € 50,00
Wir treffen uns alle drei Wochen, um Romane, Erzählungen, manchmal auch Sachbücher miteinander zu besprechen. Wichtig dabei ist nicht Ihr literarisches Wissen, sondern Ihre Freude am Lesen. Am Kursabend reden wir über unsere Erfahrungen mit der jeweiligen Lektüre, über unsere Assoziationen und Gefühle. Es ist spannend festzustellen, wie unterschiedlich dasselbe wirkt, von verschiedenen Menschen aufgefasst wird.
weitere Termine:6.5., 3.6., 22,7.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37,
Richard Eckstein

3104 ab Di, 19.03.13
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
weitere Termine: 16.04., 14.05., 18.06., 23.07.
Neukeferloh Bürgerhaus, Gemeindebücherei,
Gabriele Lotz

3105 ab Mi, 13.03.13
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
weitere Termine: 17.04., 15.05., 19.06., 27.07..
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Gabriele Lotz

3106 ab Mi, 13.03.13
5 x 20.00-22.00 Uhr € 50,00
Wir lesen Neues, aber gelegentlich auch Klassisches und legen den Schwerpunkt auf Romane.
Weitere interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen!
Das Kursprogramm wird am ersten Kursabend ausgewählt. Dabei haben wir uns darauf geeinigt, im Semester zwei gebundene Ausgaben und drei Taschenbuchausgaben zu lesen.
Weitere Termine: 10.4., 8.5., 5.6., 3.7.
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Gaby Roßbach-Lindenthal

Die Welt als Bühne - Theaterkreis

´So gewiss sichtbare Darstellung mächtiger wirkt als toter Buchstabe und kalte Erzählung, so gewiss wirkt die Schaubühne tiefer und dauernder als Moral und Gesetz.´ An dieser Erkenntnis Schillers hat sich bis heute nichts geändert; und das, obwohl das Theater seit einigen Jahrzehnten gefährliche Konkurrenz hat: das Fernsehen. Wer nun nicht mehr fern-sehen, sondern - nach gemeinsamer Vorbereitung - wieder ganz nah am Kunst-Geschehen sein möchte, um sich anschließend mit Gleichgesinnten über das Erlebte auszutauschen, ist zur Beteiligung an diesem Kurs herzlich eingeladen.
Das Spektrum der vier Abende wird vom Klassiker bis zur Boulevard-Komödie, vom Bayerischen Staatsschauspiel und den Münchner Kammerspielen bis zum kleinen Privattheater reichen.
Ziel der Entdeckungsreise soll sein, dass Theater häufig eine Lust, manchmal auch eine Last, immer aber eine Bereicherung bedeutet.
Karten sind nicht im Preis inbegriffen!
3107 ab Di, 05.03.13
4 x 19.30-21.45 Uhr € 50,00
weitere Termine: 9.4., 11.6., 16.7.
Vaterstetten, Bücherei, J.-Strauß-Str. 37,
Richard Eckstein

Lust auf Kultur?

Haben auch Sie es schon lange nicht mehr geschafft, Kultur in München zu genießen?
Mit Vorbereitung sieht und hört man gleich viel mehr. Dabei orientieren wir uns an den aktuellen Spielplänen der Bayerischen Staatsoper, des Staatstheaters am Gärtnerplatz, des Bayerischen Staatsschauspiels, der Münchner Kammerspiele, des Münchner Volkstheaters und des Metropol-Theaters in Freimann. Die Abende dienen der Einführung und auch Nachbereitung mit vielen Musikbeispielen und Informationen zu Regie, Interpretation und Geschichte.
Hinzu kommen die Aufführungen in München, wobei die Karten in der Gebühr nicht inbegriffen sind!
3109 ab Mi, 24.04.13
3 x 19.30-21.45 Uhr € 37,50
Weitere Termine: 24.4., 24.7.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Richard Eckstein

Wie finde ich den richtigen Verlag?

Schreiben Sie Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Und würden Sie diese Texte gern gedruckt sehen?
In der Regel bereitet es jedoch in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten.
Kursinhalt: Überblick über die Verlagslandschaft. Formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen. Welche Verlage kommen für Sie in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten? Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten? Sind Print-on-demand-Verlage der richtige Weg zum eigenen Buch? Wie veröffentlichen Sie Ihr Manuskript im Internet (Selfpublishing)?
3117 Sa, 16.03.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Günther Fetzer

Offener Lesekreis - Schreiben - Lesen - Hören ...

... gehören zusammen. Viele Menschen haben für sich das Schreiben als Ausdrucksmittel entdeckt. Sie schreiben in erster Linie für sich, haben nie daran gedacht, einen Beruf daraus zu machen.
Mit dieser neuen Veranstaltungsform wollen wir Menschen, die schreiben, ein Forum bieten. Doch ebenso wollen wir das Zuhören kultivieren. Wir wollen einen literarischen Dialog initiieren, ohne Zwang zum Erfolg, ohne Angst vor Misserfolg, aus Freude an Texten, Gedanken, Versuchen, Experimenten und Sprache.
Und nun konkret:
Wen wollen wir ansprechen? Menschen, die das Bedürfnis und den Mut haben, ihre Ideen, Texte, Textpassagen oder -fragmente aus der Schublade zu befreien und an die Luft zu lassen, die offen, tolerant und neugierig sind und Lust auf Kommunikation haben.
Zur Organisation: Bitte melden Sie sich an, damit wir uns auf eine Teilnehmerzahl einstellen und einen geeigneten Raum auswählen können.

3119 Fr, 19.04.13
19.00-21.30 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Anke Trutter

Die Kinder-Uni

Für Deine Eltern:
Im Jahr 2002 begann die Universität Tübingen mit sogenannten Kinder-Uni-Vorlesungen. Hochkarätige Dozenten referierten zu den unterschiedlichsten Themen in kindgerechter Sprache und Form und gingen auf die wissbegierigen Fragen ein. Viele Universitäten haben sich diesem Vorbild angeschlossen und inzwischen gibt es auch eine Reihe von Volkshochschulen, die diese Vorlesungen anbieten, wobei neben der Wissensvermittlung Spannung, Spaß und Freiwilligkeit im Vordergrund stehen. Die Volkshochschule Vaterstetten wird in jedem Semester drei bis vier Veranstaltungen anbieten, vorzugsweise am Freitag Nachmittag. In der Regel dauern sie eine Zeitstunde.

Für Dich:
Du bist zwischen acht und zwölf Jahre alt? Du interessierst Dich für alles, was um Dich herum passiert? Bücher sind ja ganz toll, aber ein ausgewiesener Spezialist oder Wissenschaftler, der auf Deine Fragen eingeht, ist noch viel toller?! Komm zu uns und nimm Deine Freunde mit! Hier kommt Deine Veranstaltung und Deine Eltern müssen draußen bleiben!

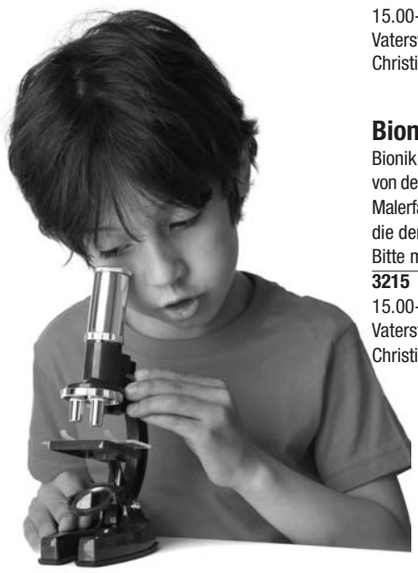
Und so geht's:
Du rufst uns an (Tel. 08106/359035), gehst ins Internet oder kommst vorbei. Gegen eine Semesterstudiengebühr von € 5,00 erhältst Du einen Studienausweis. Diese Gebühr wird abgebucht. Den Ausweis bekommst Du bei uns im Büro oder am ersten Nachmittag. Du schreibst Deine Adresse darauf und klebst ein Passfoto dazu. Den Ausweis bringst Du zu jeder Veranstaltung mit. Damit kosten alle Vorlesungen jeweils nur noch € 2,00, die Du vor Ort zahlst oder vorher abbuchen lässt. Außerdem bekommst Du einen Stempel auf Deinen Ausweis. Willst Du nur eine einzelne Vorlesung besuchen, kannst Du natürlich ebenfalls kommen. Dann kostet die Veranstaltung für Dich € 4,00.
Achtung: auch wenn Du einen Studentenausweis hast, wäre es für uns gut, wenn Du Dich für alle Veranstaltungen, die Du besuchen möchtest telefonisch voranmeldest. Dann wissen wir, wie viele Stühle wir aufstellen müssen!

Für alle, die uns unterstützen wollen:
Die Kinder-Uni-Veranstaltungen sollen möglichst kostengünstig angeboten werden, um allen Kindern die Möglichkeit zu geben, teilzunehmen. Deshalb freuen wir uns ganz besonders über Sponsoren für dieses Projekt. Und natürlich auch über Fachleute, Wissenschaftler und andere kompetente Partner, denen ein Thema auf der Seele brennt, und die dieses gerne vermitteln möchten. Wenden Sie sich an uns! (Tel. 08106/359035).

Kinder-Uni Vaterstetten - Hallo Kinder!

Unter dieser Kursnummer erwirbst Du Deinen Studienausweis. Er gilt für die vier Veranstaltungen in diesem Semester. Am besten kommst Du selbst vorbei. Schreibe Deine Adresse darauf und klebe ein Passfoto ein. Bring den Ausweis zu jeder Veranstaltung mit, dann bekommst Du einen Rabatt für die Veranstaltung und einen Stempel in Deinen Studienausweis. Solltest Du Dich über Internet anmelden, bekommst Du den Ausweis bei der ersten Veranstaltung. Wenn Du vier Studienausweise erworben hast, winkt die "VHS-Ehrendoktor-Würde". Heb sie also gut auf!

3210 ab Fr, 15.03.13
4 x 15.00-16.00 Uhr € 5,00
Weitere Termine:
Ort und Uhrzeiten s. Kurse 3211-3215
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7,



Fotografie

Bilder machen kann jeder, dafür braucht man nicht mal einen teuren Fotoapparat.
Aber was macht ein Bild aus, damit Du es gerne anschaust...neben der Schärfe und dem Licht ist die Einteilung auf dem Foto wichtig. Wir versuchen diese drei Punkte in unseren Bildern zu verwirklichen...Dazu brauchst Du etwas, mit dem Du gerne fotografierst, eine Kamera ist gut aber es geht auch Dein Handy oder Dein Smartphone....Hauptsache Du hast damit schon mal ein paar Bilder gemacht und weißt wie es funktioniert....so ungefähr reicht auch.
Bitte bringe - zusätzlich zu Deinem Fotoapparat - drei Figuren in Playmobil - Größe mit, sowie ein kleines Spielzeugauto (Hosentaschengröße) und ein einfarbiges Handtuch.

3211 Fr, 15.03.13
15.00-16.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7,
Lambert Heil

Andy Warhol

Pop Art und Fabrik - was hat das miteinander zu tun? Wer war Andy Warhol?
Eine Reise in die aufregende Welt von Andy Warhol, der einflussreichste Künstler in Amerika im letzten Jahrhundert. Diesem interessanten Menschen wollen wir uns nähern und seine Kunst verstehen. Wieso sind Suppendosen Kunst? Was ist überhaupt Kunst? Was hat Musik und Film mit Kunst zu tun? Wieso wollte er Kommerz und Kunst miteinander verbinden? Was war nun mit dieser Fabrik?
Viele spannende Fragen werden hier gestellt und beantwortet.
Bitte mitbringen: Federmäppchen und Holzbuntstifte

3212 Fr, 12.04.13
15.00-16.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7,
Didi Richter

Alles steht unter Strom

Es geht um die Fragen, woher der Strom eigentlich kommt und wie er funktioniert. Was ist eine Reihenschaltung und was ist eine Parallelschaltung? Was ist ein Widerstand und wie funktioniert ein Elektromagnet? Was hat Magnetismus mit Strom zu tun?
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

3213 Fr, 10.05.13
15.00-16.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7,
Christiane Meyerhofer

Bionik

Bionik = Biologie + Technik. Was können wir uns von der Natur abschauen? Was hat eine Blume mit Malerfarbe zu tun? Wir bauen verschiedene Dinge, die der Mensch sich der Natur abgeschaut hat.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

3215 Fr, 14.06.13
15.00-16.00 Uhr € 4,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7,
Christiane Meyerhofer

Studium Generale
an der vhs Vaterstetten

Das Studium generale ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften vermittelt. Ziel ist es, den persönlichen Bildungsprozess anzuregen und zu vertiefen.
Im 1. und 2. Semester erhalten die Teilnehmer eine Einführung in vier bzw. fünf verschiedene Themenbereiche à drei Nachmittagen. Ab dem 3. Semester werden die Teilnehmer das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten. Vorgesehen sind Themen aus den Wissensgebieten Geschichte, Philosophie, Recht, Politik, Naturwissenschaft, Heilkunde, Psychologie, Literatur, Musik und Kunstgeschichte.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Quereinstiege sind jederzeit möglich...

3. Semester

Biologie I: 25.02.-18.03.
Nach einem einleitenden Überblick in die fünf Wirbeltierklassen sowie ihrer Abgrenzung zu den Wirbellosen Tieren befasst sich die erste Veranstaltung mit der Klasse der Fische. Im Vordergrund stehen ihre Stammesgeschichte sowie ihre anatomischen und physiologischen Anpassungsmechanismen an die verschiedenen Lebensräume des Wassers, aber auch die Frage: “Hat der Mensch noch Fischmerkmale geerbt?”
In der zweiten Veranstaltung stehen die “Vögel” im Vordergrund. Neben ihrer evolutiven Entwicklung werden die anatomischen und physiologischen Voraussetzungen zur Flugfähigkeit aufgezeigt sowie Besonderheiten der Anpassungen an den Nahrungserwerb und das Leben in extremen Lebensräumen (Pinguine in der Antarktis) erklärt.
Nach einem Überblick der Entwicklung von den Eierlegern (Protheria) über die Beutelsäuger zu den Höheren Säugetieren (Eutheria) werden die anatomischen und physiologischen Merkmale und Leistungen betrachtet. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Betrachtung der Entwicklung der Primaten an deren Ende bekanntlich der Mensch steht. Stammen wir vom Affen ab und wenn ja, welche Merkmale verbinden uns und welche trennen uns von ihnen?
(Klaus-Peter Beyer)

Chemie im Alltag: 15.04.-06.05.
Warum löst die Essigsäure den Kalk auf? Warum rostet Eisen? Was passiert bei einem Sonnenbrand? - Reaktionstypen, chemische Bindungen, das chemische Gleichgewicht.
Was ist im Joghurt "rechtsdrehend"? Warum riechen Zitronen anders als Orangen? - Chiralität, Optische Aktivität, Strukturformeln.
Von der Glühlampe zur LED - Lichterzeugung, Elektromagnetisches Spektrum, Einführung in die Spektroskopie
Erdöl, Polymere, Haushaltschemie, Nährstoffe - Organische Chemie im alltäglichen Leben.
(Dr. Angelika Wurlitzer)

Einführung in die Geologie: 10.06.-01.07.
Vulkane, Erdbeben, und wandernde Kontinente. Inhalte u.a.: die moderne Plattentektonik, Erdbeben, Vulkanismus, mittelozeanische Rücken, Tiefseegräben, Gebirgsbildung, Aufbau der Alpen, die Eiszeit, Moränen, Löss, Seenbildung, die Münchner Schotterebene.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

3223 ab Mo, 25.02.13
12 x 19.00-21.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

10. Semester

Große deutsche Unternehmerpersönlichkeiten: 27.02.-20.03.
Deutschlands hohe Wettbewerbsfähigkeit und Wirtschaftskraft basieren auf zwei Jahrhunderten gewachsener Strukturen. Innovative Familienunternehmer haben die Basis für ein Wissen gelegt, dass der Wirtschaft auch in Zeiten der Globalisierung zugute kommt. Die leistungsfähigen deutschen Unternehmer machten jedoch auch in den dunklen Zeiten der deutschen Geschichte moralisch anstößige Kompromisse. In diesem Seminar werden neben der Krupp- und Quandt-Dynastie der Bankier Hjalmar Schacht und der Verleger Axel Springer in ihren ambivalenten Rollen vorgestellt. Ebenfalls besprochen wird die Person Heinrich von Pierers, dem ehemaligen Siemens-Vorstandsvorsitzenden, der wegen Bestechungsvorwürfen zurücktreten musste. Lässt sich das Ethos vom Familienunternehmer in Zeiten komplexer Kapitalströme noch aufrecht erhalten?
(Dr. Christoph Rohde)

Biologie III: 10.04.-08.05.
1. Die Welt der Parasiten - Ektoparasiten
2. Mikrokosmos - ein Welt im Verborgenen
3. Makrokosmos - Unvorstellbar groß
4. eben am Limit - Anpassung an Trockenheit und Kälte
(Peter-Klaus Beyer)

Architektur vor Ort: 05.06.-26.06.
Das Sommerprogamm 2013 bietet vier neue Architektur-Spaziergänge durch München. Im Mittelpunkt steht die Veränderung des Stadtbildes im Laufe der Zeit, geprägt durch Geschichte, Gesellschaft und soziale Verhältnisse.

1. Die Präsentation der Künste
Ein Stadtviertel nur für Kultur und Kunst: Glyptothek, Lenbachhaus, Antikensammlungen, Museum für Abgüsse, NS-Dokumentationszentrum, Hochschule für Musik und Theater.
Treffpunkt: Glyptothek-Eingang, Königsplatz 3.
Mittwoch, 05.06.

2. 200 Jahre Entwicklung der Museumsarchitektur in München
Ägyptisches Museum, Hochschule für Film und Fernsehen, Alte und Neue Pinakothek, Pinakothek der Moderne, Brandhorst-Museum, Portal der Türkenkaserne.
Treffpunkt: Hochschule für Film und Fernsehen, Gabelsbergerstraße 33 (Südseite der Alten Pinakothek).
Mittwoch, 12.06.

3. Stadtentwicklung nach Osten
Die Prinzregentenstrasse markiert am Ende des XIX. Jahrhunderts eine urbanistische Erweiterung Richtung Osten. Der Spaziergang führt von der dominierenden städtebaulichen Lage des Friedensengels bis zu der versteckten Kirche St. Johann von Capistran (Sep Ruf) in der Gartenstadt Bogenhausen. Dazwischen zeigen heute noch Jugendstilhäuser und kriegsgerechte Wohnungen die Spannweite der Architektur in der ersten Hälfte des XX. Jahrhunderts
Treffpunkt: Am Friedensengel (Prinzregentenstrasse).
Mittwoch, 19.06.

4. Stadtentwicklung nach Süden
Es waren die feindliche Zerstörung eines Flussübergangs in Oberföhring und der zweckmäßige Bau einer neuen Brücke - heute Ludwigsbrücke am Deutschen Museum -, die 1158 zur Gründung Münchens führten. Bis zum Beginn des XIX. Jahrhunderts blieb dies der einziger Isarübergang im Stadtgebiet. Von hier entwickelte sich die Stadt sternförmig erst am Ende des XIX. Jahrhunderts in Richtung Süden. Tradition und Moderne können als Kontrapunkt in der urbanistischen Textur abgelesen werden.
Treffpunkt: am Isartor (Isartorplatz).
Mittwoch, 26.06.
(Dr. Giovanni d’Andrea)

3226 ab Mi, 27.02.13
12 x 9.30-11.30 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

13. Semester in Poing

Architektur vor Ort: 27.02.-20.03. 14.00 Uhr!!
Architektur-Spaziergänge zeigen beispielhaft, wie sich München im Laufe der Zeit entwickelt hat. Geschichte, Mobilität und Individualität prägen mit markanten Bauten das Stadtbild.
Nach Walter Benjamin sind Gebäude Beweisstücke im historischen Prozess und dienen mit ihrem ästhetischen Gewand zur Wahrnehmung der Geschichtlichkeit.

1. Bildung und Architektur
München als Universitätsstadt: erst 1826 wurde die Universität von Landshut nach München verlegt. Heute zählen die beiden Münchner Universitäten zu den besten in Deutschland.
Von der Ludwig-Maximilians-Universität bis zur Technischen Universität in Garching: dieser Spaziergang verdeutlicht, wie sich im Laufe von 200 Jahren die Architektur der Bildungseinrichtungen markant verändert hat.
Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz 1, am Eingang der Ludwig-Maximilians-Universität.
Mittwoch, 27.02.

2. Beispiel für Gentrifizierung: Haidhausen
Von der Ludwigsbrücke am Deutschen Museum entwickelte sich München sternförmig erst am Ende des XIX. Jahrhunderts in Richtung Süden. Tradition und Moderne können als Kontrapunkt in der urbanen Landschaft abgelesen werden. Dorfidylle und Kulturfabrik sind ein Paar Häuserblöcke voneinander entfernt.
Treffpunkt: am Celibidache-Forum, Gasteig-Kulturzentrum (Rosenheimer Straße 5).
Mittwoch, 06.03.

3. Orte der Unterwelt: U-Bahn-Bahnhöfe in München
‘‘Unter der Erde fühlt man sich im Prinzip nicht wohl. Aufgabe eines U-Bahnhofs ist es, trotzdem keine Depression, keine Angst, keine Panik zuzulassen. Wir versuchen sogar, daraus mit Kunst ein positives Erlebnis zu machen” (Florian Matzner). Es wird gezeigt, wie namhafte Architekten (u.a. Alexander von Branca) diese Aufgabe in München gelöst haben.
Treffpunkt: Marienplatz, Mariensäule.
Mittwoch, 13.03.

4. Stadtentwicklung nach Westen: Von Arnulfpark nach Neuhausen
Im Westen, nördlich der Münchner Haupteisenbahntrasse, hat sich im Laufe der letzten Jahre viel verändert: an der Stelle eines tristen, verlassenen Containerbahnhofs ist der Arnulfpark entstanden.
Etwas weiter westlich entdeckt man in Neuhausen eine alte Dorfkirche, eine moderne Interpretation der gotischen Lichtmystik und einen ''wandernden" Hubertusbrunnen.
Treffpunkt: S-Bahnhof Hackerbrücke.
Mittwoch, 20.03.
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Gentechnik II: 10.04.-24.04.
Grundlagen von Gentechnik I werden vertieft und erweitert.
Zusätzlich gehen wir zum Experimentieren ins Besucherlabor im Deutschen Museum. Dort absolvieren wir das Programm: 'Wer war der Täter? - Genetischer Fingerabdruck mit PCR'.
24.4.2013, 13 - 17 Uhr; Treffpunkt in ZNT (Zentrum für Neue Technologien) um 13 Uhr.
Bitte vorher Eintritt fürs Museum selbst entrichten!
(Astrid Holler)

Maria Callas (1923-1977): 05.06.-26.06.
Zum 90. Geburtstag der Primadonna assoluta
''Erst kommt die Callas, dann kommt lange nichts und dann kommen wir paar gute Sänger" Dieser Ausspruch der bayerischen Kammersängerin, Callas-Kollegin und -Freundin Inge Borkh (*1921) - selbst eine Opernlegende und Singdarstellerin par excellence - lässt tief blicken. Der künstlerische Ausnahmerang der in New York City geborenen Griechin wird selbst von denen nicht in Frage gestellt, die meinen, eine Diskussion über den (mangelnden?) Wohlklang der Callas-Stimme anstrengen zu müssen. Doch wie könnte vokale Schönheit überhaupt definiert werden? Sollte nicht vielmehr stets musikdramatische Wahrhaftigkeit im Vordergrund stehen?! Mit zahlreichen Klang- und Videobeispielen.
(Richard Eckstein)

3225 ab Mi, 27.02.13
12 x 15.00-17.00 Uhr € 99,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5

14. Semester in Poing

Das Leben kommt aus dem Meer - II:
26.02.-19.03.
Entwicklung und Vielfalt der Vögel
Der Traum des Menschen: Fliegen wie ein Vogel. Anpassung an einen extremen Lebensraum. Anhand der typischen Merkmale von Vögeln entdecken wir warum wir zum Fliegen ungeeignet sind. Anhand verschiedener Vertreter werden wir die unterschiedlichen Lebensweisen kennenlernen.

Entwicklung und Vielfalt der Säugetiere 1
Was macht ein Säugetier zum Säugetier? Warum sind sie uns am sympathischsten? Spezialisierung und Anpassung an unterschiedlichste Lebensräume macht diese Klasse so erfolgreich dabei bleibt das Grundbauschema immer gleich. Wir schauen es uns bei verschiedenen Tierarten an. Dabei werden wir viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Säugetierklassen kennenlernen.

Entwicklung und Vielfalt der Säugetiere 2
Die Affen und wir. Der Mensch gehört zu den Primaten, wir werden die Entwicklung der unterschiedlichen Affenarten und des Menschen verfolgen. Schwerpunkte sind die äußeren Merkmale, die Sinne sowie die Anpassung der Extremitäten an die unterschiedlichen Lebensräume.
(Lambert Heil)

Von den Alpen bis zur Nordsee: 09.04.-30.04.
Ein Überblick über die Geologie Deutschlands und die Entstehung der heutigen Oberflächenformen unter den klimatischen Verhältnissen der letzten 20 Mill. Jahre.
Inhalte u.a.: Alpen und Alpenvorland, die deutschen Mittelgebirge, die Oberrheinische Tiefebene, das Schichtstufenland mit Schwäbischer und Fränkischer Alp, das Nördlinger Ries, das Elbsandstein-Gebirge, das Ruhrgebiet, die Salzvorkommen Norddeutschlands, die Eiffel-Vulkane und Mare, die Eiszeit Nord- und Süddeutschlands, die heutigen Küstenlandschaften.
(Dr. Monika Petermüller-Strobl)

China: 04.06.-25.06.
Die Volksrepublik China ist mit 1,34 Milliarden Einwohnern das bevölkerungsreichste Land der Erde, der flächengrößte Staat in Ostasien und hinsichtlich der Landfläche nach Russland, Kanada und den USA der viertgrößte der Erde. Sie grenzt an 14 Staaten und hat damit gemeinsam mit Russland die meisten Nachbarländer der Welt.
Das Land hat mit 1,34 Mrd. mehr Einwohner als Nordamerika und Europa zusammen.
Seit der 1949 nach einem Bürgerkrieg erfolgten Staatsgründung wird die Volksrepublik von der Kommunistischen Partei Chinas regiert.
Wirtschaftlich weist die Volksrepublik China inzwischen eine hohe Dynamik auf. Obwohl die Volksrepublik noch als Entwicklungsland eingestuft wird, verändert sie sich seit ihrer teilweisen wirtschaftlichen Öffnung nach dem Ende der Kulturrevolution zunehmend zu einer Großmacht.
Die Inhalte: Das chinesische Kaiserreich / China und der Westen / Kurzer Abriss zur Geschichte der Kommunistischen Partei Chinas / Wirtschaftliche Öffnung, Ein-Kind-Familie / Nationale Minderheiten / Staatsform und Rechtssystem.
(Dr. Mei Zhang-Preße)

3224 ab Di, 26.02.13
12 x 9.00-11.00 Uhr € 99,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5

17. Semester

Das Leben kommt aus dem Meer: 25.02.-18.03.
Enttwicklung und Vielfalt der Wirbeltiere
Kennenlernen der stammesgeschichtlichne Entwicklung aus den Urzeitmeeren bis zu den heutigen Vertreter der Wirbeltiere. Die Gruppe der Wirbeltiere umfasst Fische, Amphibien, Reptilien,Vögel und Säugetiere. Anhand des Grundbauplanes der Lebewesen und der Veränderung der Skelettstruktur, werden wir durch Filme, Fotos und im Gespräch ihre Lebensräume Wasser, Land und Luft entdecken und die Anpassung der verschiedenen Tierklassen verfolgen.
(Lambert Heil)

Architektur vor Ort: 08.04.-29.04.
Vier neue Architektur-Spaziergänge zeigen, wie sich München unterschiedlich in den letzten 200 Jahren entwickelt hat. Geschichte, Mobilität und Individualität prägen mit markanten Bauten das Stadtbild.

1. Die Norderweiterung Münchens als Residenzstadt
Am Anfang des XIX. Jahrhunderts entwickelte sich München vom Hofgarten über die Galeriestrasse in eine neue städtische Dimension. Ludwig-Maximilians-Universität und Hofbibliothek prägten München als neues Kulturzentrum, aber auch ein Kriegsministerium, das durch seine Fassadendekoration immer noch zu erkennen ist, wurde gebaut. Es gibt jedoch auch Akzente der modernen Architektur: zwei Gebäude von Sep Ruf, das Amerikanische Generalkonsulat und der Erweiterungsbau der Staatsbibliothek.
Treffpunkt: vor dem Prinz-Karl-Palais am Anfang der Prinzregentenstrasse.
Montag, 08.04.

2. Stadtentwicklung nach Süden
Es waren die feindliche Zerstörung eines Flussübergangs in Oberföhring und der zweckmäßige Bau einer neuen Brücke - heute Ludwigsbrücke am Deutschen Museum -, die 1158 zur Gründung Münchens führten. Bis zum Beginn des XIX. Jahrhunderts blieb dies der einziger Isarübergang im Stadtgebiet. Von hier entwickelte sich die Stadt sternförmig erst am Ende des XIX. Jahrhunderts in Richtung Süden. Tradition und Moderne können als Kontrapunkt in der urbanistischen Textur abgelesen werden.
Treffpunkt: am Isartor (Isartorplatz).
Montag, 15.04.

3. Stadtentwicklung nach Westen
Im Westen, südlich und nördlich der Münchner Haupteisenbahntrasse, sind im Laufe des XX. Jahrhunderts bemerkenswerte Kirchen, Firmenniederlassungen, Wohnviertel, soziale Gebäude, U-Bahnhöfe entstanden, die unterschiedliche Architekturprägungen aufweisen, vom Bauhaus bis zur einheitlichen Glasfassade.
Treffpunkt: am Karlstor (Karlsplatz - Stachus).
Montag, 22.04.

4. Beispiel für Gentrifizierung: Haidhausen
Von der Ludwigsbrücke am Deutschen Museum entwickelte sich München sternförmig erst am Ende des XIX. Jahrhunderts in Richtung Süden. Tradition und Moderne können als Kontrapunkt in der urbanen Landschaft abgelesen werden. Dorfidylle und Kulturfabrik sind ein Paar Häuserblöcke voneinander entfernt.
Treffpunkt: am Celibidache-Forum, Gasteig-Kulturzentrum (Rosenheimer Straße 5).
Montag, 29.04.
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Kunst, Literatur, Musik
Studium Generale

Moderne Literatur: 06.05.-10.06.
Die Literatur der Nulljahre lässt sich noch nicht endgültig literaturhistorisch bestimmen. Was zukünftig zum Lesekanon zählt, wird sich erst noch herauskristallisieren. Dennoch lassen sich Themen, Trends und Tendenzen feststellen und evtl. mit eigenen Leseerfahrungen belegen und diskutieren.
(Ingeborg Röck)

3221 ab Mo, 25.02.13
12 x 16.15-18.15 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

17. Semester

Kunstgeschichte kompakt vor Ort: 26.02.-19.03.
Der Kurs wird mit einer letzten Führung in der Alten Pinakothek und drei in der Neuen Pinakothek fortgesetzt: eine chronologische Reise durch die Kunstgeschichte, von der Antike bis in die moderne Zeit.

26.02.: Europäische Kunst im 18. Jahrhundert.
Als Abschluss der Streifzüge in der Alten Pinakothek werden die Gemälde des 18. Jahrhunderts und die weitere Entwicklung der Kunstgeschichte in Europa vor dem Umbruch der Französischen Revolution und der Romantik erläutert. Treffpunkt: Kasse Alte Pinakothek

05.03.: Neue Pinakothek: Klassizismus und Romantik.
Das Motto der Neuen Pinakothek lautet: ''Das 19. Jahrhundert neu entdecken". Verschiedene Strömungen bestimmen die Kunst: Klassizismus, Romantik, die Deutsch-Römer, die Nazarener. Die Künstler bewegen sich zwischen Akademismus und einer neuen Auseinandersetzung mit Natur und Gefühlen.
Treffpunkt: Kasse Neue Pinakothek

12.03.: Neue Pinakothek: Historienmalerei.
Im 19. Jahrhundert galt die Historienmalerei als Höhepunkt und Krönung der Kunst. Theatralische Inszenierungen, pathetische Wiedergaben von heroischen Taten, großformatige Massenbewegungen waren gefragt und die akademische Ausbildung unterstützte die Repräsentationsbedürfnisse der Auftraggeber.
Treffpunkt: Kasse Neue Pinakothek

19.3.: Neue Pinakothek: Impressionismus.
Der Impressionismus war zuerst Provokation und Herausforderung. Heute jedoch bieten die Bilder der impressionistischen Künstler eine Begegnung mit Licht und Farbe, die immer wieder Begeisterung hervorruft.
Treffpunkt: Kasse Neue Pinakothek
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
(Dr. Giovanni d'Andrea)

Musikgeschichte III: 09.04.10.-30.04.
Epochale Einschnitte/Phänomene in der Musikgeschichte - ihre möglichen Ursachen und Wirkungen: Verismo, Spätromantik, die Bedeutung der Ballettmusik für die kompositorische Entwicklung im 20. Jahrhundert - Basisinformationen und Klangbeispiele.
(Richard Eckstein)

Lebensmitteltechnologie: 04.06.-25.06.
Haltbarkeit von Lebensmitteln: Lebensmittelverderb und Methoden der Haltbarmachung
Lebensmitteletiketten verstehen: Deklaration, Zusatzstoffe, natürliche Aromen, Verbrauchertäuschung
Lebensmittelsicherheit und Qualitätssicherung: Vom Rohstoff zum Endprodukt
Entwicklung neuer Produkte: Lebensmittelinnovationen, Functional Food und Convenience
(Gabriele Fernsebner)

3222 ab Di, 26.02.13
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

18. Semester

Das Wasser unserer Erde: 25.02.-18.03.
Eine Einführung in die Hydrologie.
Inhalte u.a.; physikalische und chemische Eigenschaften von Wasser, der Wasserkreislauf der Erde, die Verdunstung und Wolkenbildung, die Niederschläge, das Bodenwasser, der Nährstoffhaushalt von Böden, das Grundwasser, Quellen, die Wasserversorgung von München, Wasserqualität, fließendes Wasser, Erosion, die Ozeane und ihre Meeresströmungen, das Schelfeis, Eisberge, Gletscher, Wasserprobleme der Erde.
(Dr. Petermüller-Strobl)

Puccini contra Strauss: 08.04.-15.04.
Zwei Künstler traten die Nachfolge von Verdi und Wagner an. Und abermals sind die Parallelen unübersehbar, aufregend und erhellend: Beide waren musikalische Frühbegabungen, stammten aus renommierten Musikerfamilien und feierten auf dem Gebiet der Oper Triumphe. Dadurch wurden sie - nolens volens - zu Konkurrenten....
(Richard Eckstein)

Kaiser Ludwig der Bayer (1282-1347): 22.04.
Er war ein Münchner aus dem Hause Wittelsbach, und er liebte die Macht. Ludwig IV. legte sich mit mächtigen Fürstenhäusern und Päpsten an, nahm als erster König im Jahr 1328 die Kaiserkrone nicht vom Papst, sondern von Vertretern des römischen Volkes entgegen und ignorierte den Bann, mit dem der Papst ihn belegte. Kaiser Ludwig der Bayer machte München zu einem kulturellen und geistigen Zentrum Europas.
Vortrag mit Beamer
(Paul Gaedtke)

"Gänse, Fasanen und Brotsuppe - Von Hochzeiten und Banketten": 29.04.
Prunkvolle Feste waren zu Hofe eine willkommene Abwechselung. Eines der aufwändigsten damaligen Feste war sicher die Hochzeit von Herzog Wilhelm V. und Renata von Lothringen, die zwei Wochen dauerte und 100 000 Gulden kostete oder die Landshuter Hochzeit, auf der 40000 Hühner, 12000 Gänse und hunderte Ochsen und Schweine verzehrt wurden. Das einfache Volk konnte davon nur träumen und musste sich meist mit Kartoffeln, Kohl und Brotsuppe begnügen.
Stadtführung. Treffpunkt: Marienplatz, an der Mariensäule
(Paul Gaedtke)

Architektur vor Ort: 06.05.-10.06.
Wieder vier neue Architektur-Spaziergänge zeigen, wie sich München unterschiedlich in den letzten 200 Jahren entwickelt hat. Geschichte, Mobilität und Individualität prägen mit markanten Bauten das Stadtbild.

1. Vom Promenade- zum Lenbachplatz
Die Metamorphose eines zentralen Platzes in München im Laufe der Jahrhunderte: zuerst ein riesiger Umschlagplatz für Salzhandel, dann militärisches Paradegelände, später ein Platz zum Promenieren, heute ein elitärer Platz mit weltbekanntem Luxushotel, Großbankniederlassungen, namhaften Kanzleien. Von hier führt die Pacellistraße zum Lenbachplatz, wo das Wasser des schönsten Brunnens in München mit dem Verkehrslärm kämpft. Treffpunkt: Promenadeplatz, am Montgelas-Monument.
Montag, 06.05.

2. Zentrum und Peripherie
Vom Marienplatz als historischem Nabel der Stadt ins Glockenbach-Viertel, früher ein einfaches Bürgerviertel, heute eines der begehrtesten Wohn- und Ausgehviertel Münchens mit ausgeprägtem Szenencharakter.
Treffpunkt: Marienplatz, an der Mariensäule.
Montag, 13.05.

3. Am Rande der Stadt im 19. Jahrhundert: das Isarhochufer
Vom Maximilianeum bis zum Arabellapark. An der Isar entlang entdecken wir repräsentative Bauten und versteckte Einöde, wie das Hildebrandhaus, die Villa Bechtolsheim und die kleine malerische St. Georg-Kirche.
Treffpunkt: Max-Plank-Strasse 1, am Haupteingang des Maximilianeums.
Montag, 03.06.

4. Bildung und Architektur
München als Universitätsstadt: erst 1826 wurde die Universität von Landshut nach München verlegt. Heute zählen die beiden Münchner Universitäten zu den besten in Deutschland. Von der Ludwig-Maximilians-Universität bis zur Technischen Universität in Garching: dieser Spaziergang verdeutlicht, wie sich im Laufe von 200 Jahren die Architektur der Bildungseinrichtungen markant verändert hat.
Treffpunkt: Geschwister-Scholl-Platz 1, am Eingang der Ludwig-Maximilians-Universität.
Montag, 10.06.
(Dr. Giovanni d'Andrea)

3220 ab Mo, 25.02.13
12 x 14.00-16.00 Uhr € 99,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Museums-, Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können. Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren. Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten. Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Kunstgeschichte am Vormittag: Venedig im 16. Jahrhundert: Giorgione, Tizian, Palladio und der Besucher Albrecht Dürer

Die reiche Handelsstadt Venedig brachte Künstler unterschiedlicher Fähigkeiten wie den grandiosen Villenbaumeister Andrea Palladio, sowie neuartige Maler wie Giorgione und dessen Schüler Tiziano Vecellio hervor. Die neuartige Wertschätzung der gesellschaftlichen Position des Künstlers änderte das Selbstbewusstsein des deutschen Venedigbesuchers Albrecht Dürers radikal.

3304 ab Do, 21.02.13
14 x 10.30-12.00 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

''Augenblicke'' ist eine Reihe für die Bildbesprechung von jeweils einem Kunstwerk. Das ist ein Luxus, den man sich nur leisten kann, wenn man Schatzhäuser wie die Münchner Museen in Reichweite hat: Hinzugehen und sich einfach Zeit zu nehmen für eines von ihnen: eine Stunde, ein Meisterwerk.

Augenblicke - Albrecht Altdorfer: Die Alexanderschlacht

Neben dem Kunsthistorischen Museum Wien verfügt die Alte Pinakothek über die umfangreichste und vermutlich hochkarätigste Sammlung von Werken Albrecht Altdorfers. Unter ihnen wiederum ragt nicht nur wegen ihrer Größe die Alexanderschlacht hervor. In mehrfacher Hinsicht ist sie ein singuläres Werk von berückender malerischer Qualität: Ungewöhnlich für eine Bildtafel ist bereits das Thema: ein antikes Ereignis von Weltbedeutung, die Schlacht, die Alexander der Große gegen den persischen Großkönig Dareios bei Issos ausfocht und mit der er sich den Weg in den Osten eröffnete. Als bewegendes Zeitdokument erzählt sie zugleich von der unmittelbaren Bedrohung, der sich das ''Abendland" in diesen Jahrzehnten durch die Expansion der Türken ausgesetzt sah. Dass die Lindenholztafel außerdem ein Meilenstein in der Landschaftsdarstellung ist und darüber hinaus eng mit der Geschichte der Kartographie und der Welterschließung verbunden ist, dass sie unseren Blick bis heute prägt und die Begehrlichkeit des mächtigsten Herrschers seiner Zeit weckte: Genug zu erzählen gibt es allemal. Und vor allem: zu schauen.
Der Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten.
Treffpunkt: an der Kasse

3306 So, 10.03.13
10.30-12.00 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Anja Sibylle Dollinger

Wie man Bilder zum Sprechen bringt ...

Einführung in die Bildbetrachtung
Das konzentrierte Betrachten eines einzigen still stehenden Bildes fällt uns häufig schwer. Wer schafft es noch, in einer Ausstellung längere Zeit vor einem einzigen Bild zu stehen?
Ziel des Seminars ist es, wieder zu lernen, Bilder zum Sprechen zu bringen, sich längere Zeit auf sie einzulassen, ohne gelangweilt zu sein, am Ende auf eine tiefere Einsicht der Malerei zu stoßen. Statt kunsthistorischer Information führt das Seminar die Teilnehmer dahin, selbst die richtigen Fragen an das Kunstwerk zu stellen und das Bild aus der Sicht des Malers zu betrachten. Bilder zum Sprechen zu bringen, ist wie das Entschlüsseln eines Bilderrätsels.
Bitte mitbringen: Papier, Blei- und/oder Filzstifte, feste Unterlage, ca. € 2,00 für Kopien.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3307 So, 21.04.13
10.00-15.00 Uhr € 28,00
München, Barer Straße 29, Neue Pinakothek, Gerhard Marquard

Kunstgeschichte - kompakt vor Ort: 6. Semester

Quereinstieg jederzeit möglich!
Der Kurs ''Kunstgeschichte kompakt vor Ort" wird mit zwei Führungen im Museum Brandhorst und zwei architektonischen Touren im Münchner Museumsviertel fortgesetzt.

1. Museum Brandhorst
Als 2009 das Museum Brandhorst eröffnet wurde, ging ein gewagter Traum in Erfüllung: Udo und Anette Brandhorst konnten als private Kunstsammler ihre Schätze in einem eigenen Haus einem breiten Publikum präsentieren. Der erste Rundgang ist den Schwerpunkten der Sammlungen gewidmet.
Treffpunkt: Museum Brandhorst, Theresienstraße 35a / Mittwoch, 27.02.2013

2. Museum Brandhorst: Cy Twombly
Das erste Stockwerk im Museum Brandhorst ist nur einem einzelnen Künstler reserviert: Cy Twombly. Eine über vier Jahrzehnte dauernde Auseinandersetzung mit den Werken des amerikanischen Künstlers hat die Sammlerleidenschaft von Udo und Anette Brandhorst entscheidend herausgefordert.
Treffpunkt: Museum Brandhorst, Theresienstraße 35a / Mittwoch, 20.03.2013

3. Die Präsentation der Künste
Ein Stadtviertel nur für Kultur und Kunst: Glyptothek, Lenbachhaus, Antikensammlungen, Museum für Abgüsse, NS-Dokumentationszentrum, Hochschule für Musik und Theater.
Treffpunkt: Glyptothek-Eingang, Königsplatz 3. Mittwoch, 17.04.2013

4. 200 Jahre Entwicklung der Museumsarchitektur in München
Ägyptisches Museum, Hochschule für Film und Fernsehen, Alte und Neue Pinakothek, Pinakothek der Moderne, Brandhorst-Museum, Portal der Türkenkaserne.

GEMEINDEBÜCHEREI
VATERSTETTEN

Öffnungszeiten:
Montag 15 – 19 Uhr
Dienstag 11 – 14 Uhr und 15 – 19 Uhr
Mittwoch 15 – 19 Uhr
Donnerstag 15 – 19 Uhr
Freitag 11 – 14 Uhr

Johann-Strauß-Straße 37
85598 Baldham
Fon 08106-383-290
buecherei@vaterstetten.de
www.buecherei-vaterstetten.de

In der Gemeindebücherei Vaterstetten gibt es nicht nur viele Bücher, sondern auch klassische und moderne Musik auf CD, Hörspiele und aktuelle Hörbücher, Tageszeitungen, Zeitschriften und Spielfilme auf DVD.

Über 25.000 Medien stehen Ihnen zum Stöbern, Schmökern oder zum Ausleihen zur Verfügung.

Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr lesen die Vorlesepaten allen Kindern vor. Die LeseKerle lesen für Jungen jeden ersten Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr

Treffpunkt: Hochschule für Film und Fernsehen, Gabelsbergerstraße 33 (Südseite der Alten Pinakothek). / Mittwoch, 15.05.2013
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3310 ab Mi, 27.02.13
4 x 10.15-12.15 Uhr € 36,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Brueghel - eine Antwerpener Malerfamilie

Sonderausstellung in der Alten Pinakothek
Die Ausstellung gibt einen Überblick über das Schaffen und die komplizierten Verwandtschaftsverhältnisse der bekannten Antwerpener Malerfamilie: Jan Brueghel d. Ä. zusammen mit seinem Vater Pieter Brueghel, seinem Bruder Pieter und seinem Sohn Jan. Ergänzt werden die Ausstellungsstücke durch Werke von Zeitgenossen, z.B. Paul Bril und Hans Rottenhammer.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3321 Fr, 12.04.13
13.30-15.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek,
Dr. Gerard Janssen

Karl Friedrich Schinkel

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Architekt und Stadtplaner, Maler und Zeichner, Innenraumdesigner und Bühnendekorateur - all diese Bezeichnungen würden für das Universalgenie Karl Friedrich Schinkel zutreffen!
Wie sein Zeitgenosse C.D. Friedrich drückte auch Schinkel seine politischen Sehnsüchte zunächst in romantischen Bildern aus. Als Baumeister prägte er wie kein anderer die deutsche Architektur, in Berlin, in Potsdam und am Rhein. Dabei beherrschte er sowohl die klassizistische wie die neugotische Formensprache.
In Zusammenarbeit mit dem Kupferstichkabinett der staatlichen Museen in Berlin ist diese Ausstellung entstanden, die erstmals einen Gesamtüberblick über Schinkels Werk verschafft.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3322 Fr, 26.04.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Gerard Janssen

Aus Dämmerung und Licht - Meisterwerke nordischer Malerei

Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung
Die Malerei in Schweden, Norwegen, Dänemark und Island erlebte gegen Ende des 19. Jahrhunderts und zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine künstlerische Hochphase, die ihren Ursprung in der Suche nach nationaler Einheit und gesellschaftlichen Aufbruch hatte. Diesen “Aufbruch des Nordens” dokumentiert die Sonderausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung sowohl in Werken uns bekannter Künstler wie Akseli Gallen-Kallela, Vilhelm Hammershoi, Carl Larsson oder Edvard Munch als auch bei uns noch wenig bekannten Künstlern.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3323 Fr, 14.06.13
13.00-15.00 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Gerard Janssen

Tod Verrat und Nächstenliebe im Neuen Testament

Matthäus, Markus, Lukas und Johannes, die in ihren Evangelien über Leben und Wirken Christi berichten, fanden in weltberühmten Künstlern die idealen Illustratoren ihrer frohen Botschaft, die von der glücklichen Kindheit Jesu über eine Hochzeit mit ausreichend Wein, sowie manche problematische Einladungen zum Abendmahl mit Freunden, bis zu Verrat und Hinrichtung reicht.

3326 ab Mo, 04.03.13
3 x 10.30-12.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

‘’Warum soll eine Frau kein Verhältnis haben?”

... fragte Fritzi Massary in den 20er Jahren und ihre Kollegin Marlene Dietrich fügte hinzu ‘’ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt. ‘’ So zeichneten sie das Bild der emanzipierten Frau, das uns - pointiert - ebenfalls im Werk von Künstlern wie Otto Dix, Christian Schad, Jeanne Mammen, Dodo, der Kabarettistin Claire Waldoff oder des scharfsinnigen Kurt Tucholsky entgegentritt.

3327 ab Mo, 15.04.13
3 x 10.30-12.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dr. Gerard Janssen

Karl Friedrich Schinkel - Geschichte und Poesie

Sonderausstellung
Die Ausstellung in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung präsentiert zum ersten Mal in München das preußische Universalgenie Karl Friedrich Schinkel (1781-1841), den weltberühmten Architekten und Stadtplaner, den Visionär utopischer wie historischer Phantasien, den Maler und Zeichner, den Designer von Innenräumen samt deren Ausstattung, ebenso wie den Schöpfer noch heute unvergessener Bühnendekorationen.
Während der Teilung Deutschlands war eine solche umfassende Präsentation nicht möglich. Seit der Wiedervereinigung wurden bislang nur Teilaspekte des künstlerischen Wirkens von Schinkel präsentiert. Diese Ausstellung zeigt erstmals einen Gesamtüberblick: neben der Person und seinem Umfeld werden die verschiedensten Künste und Themen behandelt, in denen der Künstler Meisterleistungen vollbrachte.
Die ausgewählten Beispiele veranschaulichen, wie Schinkel eine ganze Epoche vom Klassizismus bis zum Historismus prägte. Unter anderem werden Originalentwürfe zur ‘’Zauberflöte” oder die bedeutendsten Programmbilder wie ‘’Gotischer Dom am Wasser‘’ zu sehen sein.
Ein weiterer Höhepunkt des Projekts ist der Versuch einer originalgetreuen Rekonstruktion eines optisch mechanischen Schaubildes zum Brand von Moskau von 1812, mit dem Schinkel damals ein breites Publikum begeisterte.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3330 Do, 14.03.13
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Giovanni D´Andrea

optik colin
BRILLEN
KONTAKTLINSEN
Schwalbenstraße 4
an der S-Bahn
VATERSTETTEN
Telefon 15 55

Aus Dämmerung und Licht: Meisterwerke nordischer Malerei (1860- 1920)

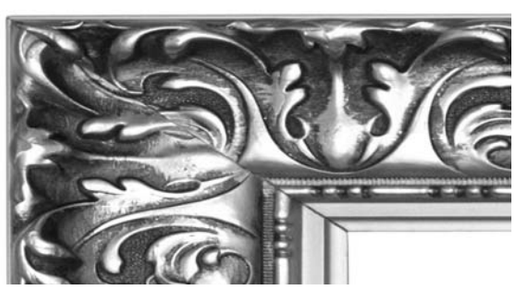
Sonderausstellung in der Hypo-Kunsthalle
Im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert erlebte die Malerei in Schweden, Norwegen, Dänemark, Island und Finnland eine künstlerische Hochphase. Sie spiegelt die Suche nach nationaler Identität und Aufbruch, ist darüber hinaus häufig auch Auslöser für tief greifende gesellschaftliche Veränderungen. Die Künstler dieser Länder suchten über die Grenzen hinweg nach Verbindendem und Trennendem zwischen den skandinavischen Nationen.
Ziel der Ausstellung ist es, neben Hauptwerken nationaler Ikonen ihrer jeweiligen Länder wie Akseli Gallen-Kallela, Vilhelm Hammershøi, Carl Larsson und Edvard Munch auch Werke von bislang in Deutschland unbekannten Meistern zu zeigen. So wird deutlich, in welch fruchtbarem Umfeld sich die vier genannten Künstler zu internationalen Größen entwickeln konnten. Denn nicht nur der Austausch mit den Kunstzentren in Paris, Düsseldorf oder München ermöglichte diesen Aufbruch des Nordens. Eigenständige nordische Varianten von Realismus, Impressionismus und Symbolismus wurden ihrerseits zu Impulsgebern für die europäische Kunst.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3331 Do, 20.06.13
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Giovanni D´Andrea

Lenbachhaus - Wiedereröffnung im Mai!

Die Wiedereröffnung des Lenbachhauses wird heuer die Münchner Museumslandschaft prägen. Die seit 2003 geplante Renovierung sowie die Um- und Neugestaltung des geliebten Museums werden seit Frühjahr 2009 ausgeführt. In einem europaweiten Auswahlverfahren wurde das Büro Foster + Partners mit der Sanierung des alten Gebäudes und mit dem Entwurf neuer Räumlichkeiten beauftragt. Sir Norman Foster (der Erbauer u.a. der Kuppel des Reichstags in Berlin) hat ein neues, modernes Haus realisiert, das die gewandelten Anforderungen eines heutigen Museums berücksichtigt. Mit Spannung und Neugierde werden die Besucher in die neuen Säle strömen, sich mit der Architektur auseinandersetzen, die vertrauten Bilder des Blauen Reiters wieder entdecken und die Kunstwerke der Moderne in einer verbesserten Präsentation erleben.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Kasse

3332 Mi, 03.07.13
17.45-19.45 Uhr € 9,00
München, Theatinerstraße 8, Hypo-Kunsthalle,
Dr. Giovanni D´Andrea



‘’1636 - ihre letzte Schlacht”

Sonderausstellung in der Archäologischen Staatssammlung München

Im Frühjahr 2007 stießen Arbeiter südlich der Stadt Wittstock in Brandenburg auf ein Massengrab. Archäologische Ausgrabungen zeigten schnell: mit seinen 125 Soldaten, die bei der Schlacht von Wittstock im Jahre 1636 fielen und hier in Reih und Glied beigesetzt waren, handelt es sich um das europaweit größte und besterhaltene Grab des Dreißigjährigen Krieges.

Nach fünf Jahren umfangreicher Analysen rekonstruiert die Sonderausstellung ‘’1636 - ihre letzte Schlacht” das Schlachtgeschehen vom 4. Oktober 1636 und den Lebensalltag im 17. Jahrhundert aus einem ungewöhnlichen Blickwinkel: dem der einfachen Soldaten und der Zivilbevölkerung. Was sich vor 375 Jahren bei Wittstock abspielte, war eine der größten Schlachten des Dreißigjährigen Krieges, die von entscheidender Bedeutung für den weiteren Verlauf des Konflikts zwischen den kaiserlich-sächsischen Truppen und der schwedischen Armee war. Nicht die großen politischen Machthaber und die militärischen Befehlshaber stehen im Mittelpunkt der Ausstellung, sondern die bäuerliche, von der Soldateska bedrängte Bevölkerung mit ihrem Leiden und ihren Verlusten.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3333 Sa, 23.02.13
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Luisenstraße 33, Städtische Galerie im Lenbachhaus, Dr. Giovanni D´Andrea

Influsso italiano nello sviluppo dell’Architettura di Monaco di Baviera

Architektur-Führung in italienischer Sprache

Treffpunkt: Max-Joseph-Platz am Monument

7399 Do, 13.06.13
15.00-17.00 Uhr € 9,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

Dürer und Altdeutsche Malerei

Die Dürer-Ausstellung in Nürnberg hat viele Besucher in seinen Bann gezogen und hat über die Kunst Dürers großes Interesse erweckt. Wir betrachten Dürers Gemälde in der Alten Pinakothek in der Tradition der Altdeutschen Malerei, wobei auch politische und religiöse Umwälzung der Dürer-Zeit eingehend beleuchtet werden. Neben Dürer kommen viele weiteren Künstler aus dem fränkischen und dem oberrheinischen bzw. Kölner Raum in Betracht, wie Hans Pleydenwurff, Meister der Hl. Veronika, Meister des Bartholomäusaltars, Stefan Lochner und Martin Schongauer. Zudem stehen wichtige deutschen Renaissancekünstler, Lucas Cranach d. Ä., Matthias Grünewald, Albrecht Altdorfer etc. auf dem Plan.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3340 So, 17.03.13
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Taschen - eine europäische Kulturgeschichte des 16. bis 21. Jahrhunderts

Das Bayerische Nationalmuseum präsentiert in einer Sonderausstellung etwa 300 Taschen aus dem 16. bis 21. Jahrhundert. Das Spektrum umfasst frühe Geldbeutel, Jagdtaschen, Börsen, Handarbeitsbeutel, Reisetaschen und so genannte Pompadours, bis hin zu modernen Damenhandtaschen. Die Ausstellung zeigt unterschiedliche Typen von Taschen und vermittelt den kulturgeschichtlichen Zusammenhang von Trageweise und Funktion anhand von Gemälden, Skulpturen und grafischen Blättern.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3341 So, 28.04.13
11.30-13.00 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Rendez-vous mit der Kunst

Möchten Sie neue Freunde finden? Wie wäre das Museum als ideale Bühne zum Kennenlernen? Wir treffen uns einmal im Monat und unterhalten uns über ausgewählte Kunstwerke in Münchner Museen und Ausstellungen. Zuerst findet eine interaktive Führung statt. Dann werden die Teilnehmer aufgefordert, Paare bzw. Gruppen zu bilden, und in wechselnder Zusammensetzung wird die gemeinsame Bildbetrachtung fortgesetzt. Anschließend gehen wir gemeinsam ins Museumscafé, wo das Gespräch ausklingt oder individuell fortgesetzt wird.

An jedem zweiten Samstag im Monat, 14.00-16.00 Uhr

1. Treffen: 09.03.2013, Alte Pinakothek
2. Treffen: 13.04.2013, Neue Pinakothek
3. Treffen: 11.05.2013, Schack-Galerie
4. Treffen: 08.06.2013, Museum Brandhorst

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3342 ab Sa, 09.03.13
4 x 13.00-15.00 Uhr € 36,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Jugendstil im Bayerischen Nationalmuseum

Jugendstil ist der deutsche Begriff für eine Epoche der Kunstgeschichte, die etwa 1890 ihren Ausgang nimmt und kurz vor dem Ausbruch des ersten Weltkrieges endet. Nach einer Zeit des Vergessens ist diese Epoche seit den 60er Jahren zum Gegenstand regen Interesses geworden. Jugendstil war eine internationale Bewegung mit facettenreichen Erscheinungsformen, die wir in der Jugendstil-Sammlung des Bayerischen Nationalmuseums kennenlernen können.

Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

Treffpunkt: Kasse

3343 So, 28.04.13
14.00-15.30 Uhr € 9,00
München, Prinzregentenstraße 3, Bayerisches Nationalmuseum, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Kaiserpalast und Himmelstempel - Chinas berühmteste Bauten I

Vortrag mit Beamer

Traditionelle Gebäude in China sind aus Holz. Das Bauen mit Holz führt zu raffinierten Konstruktionen, die mit symbolträchtigen Ornamenten verziert sind. Solche Symbole schmücken die wichtigen Gebäude in Peking wie den Kaiserpalast und den Himmelstempel.

1. Teil: Einführung in die Chinesische Architektur und der Himmelstempel in Peking.

Beide Teile können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

3344 Do, 14.03.13
15.00-16.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Kaiserpalast und Himmelstempel - Chinas berühmteste Bauten II

Vortrag mit Beamer

2. Teil: Der Kaiserpalast in Peking.

Beide Teile können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

3345 Do, 21.03.13
15.00-16.30 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn

Villa Stuck - ein Leben als Künstlerbaron

Für Kinder im Grundschulalter
- nur in Begleitung eines Erwachsenen

Ein Rundgang durch die historischen Räume der Villa Stuck. Wer war Franz von Stuck? War er wirklich ein Baron? Welche Geheimnisse und Mythen birgt die Villa? In dieser Führung könnt ihr eine Entdeckungsreise machen, ein Atelier betrachten, das aussieht wie eine Halle. Welche Fabeltiere könnt ihr entdecken? Wo befinden sich Bilder des Malerfürsten? Eine kurzweilige Führung für Kinder mit praktischem Teil.

Bitte mitbringen: Buntstifte und Din A 4 Papier

Treffpunkt: Kassenbereich

Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3350 So, 14.04.13
11.15-12.45 Uhr € 7,00
München, Prinzregentenstraße 60, Museum Villa Stuck, Didi Richter

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Kunst, Literatur, Musik
Ausstellungsbesuche, Musik

Karl Valentin und seine absurde Welt

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen

''Fremd ist der Fremde nur in der Fremde!" Diese und viele weitere absurde und komische Sprüche hat sich Valentin ausgedacht. Abwechslungsreiche Einblicke in die skurrile Welt Karl Valentins für Groß und Klein. Was ist ein Winterzahnstocher? Wie sieht seine Schneeskulptur aus? Wir begeben uns auf die Reise in die Welt zu Beginn des 20.Jahrhunderts, als es noch kein Fernsehen gab. Auch heute noch aktuell!
Bitte mitbringen: Federmäppchen (Buntstifte!)
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3354 So, 03.03.13
11.01-12.31 Uhr € 7,00
Valentin-Karlstadt-Musäum, Isartor, Tal 50,
Didi Richter

Alte Meister: Boucher: Madame Pompadour

Für Kinder im Grundschulalter - nur in Begleitung eines Erwachsenen

Madame Pompadour war vor rund 250 Jahren in Frankreich eine der mächtigsten und bekanntesten Frauen. Sie war die Geliebte des Königs, der sie zur Hofdame ernannte. Ihr reich ausgeschmücktes Portrait in der Alten Pinakothek verrät uns viel über die Zeit, in der sie lebte und ihre geheimen Wünsche und ihre Hobbys. Im Vergleich dazu betrachten wir uns andere Herrscherportraits und finden heraus, wo die Unterschiede und die Ähnlichkeiten sind. Im Anschluss malt ihr ein königliches Portrait!
Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Buntstiften und Din A 4 Papier
Treffpunkt: Kassenbereich
Achtung: Bitte den Erwachsenen und das Kind anmelden. Erwachsene zahlen keine Kursgebühr, aber Eintritt ins Museum. Kinder zahlen eine Kursgebühr, aber keinen Eintritt ins Museum. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

3356 So, 17.03.13
10.15-11.45 Uhr € 7,00
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek,
Didi Richter

Stomp!

Ab 15 Jahren

Bekannt wurde ''Stomp'' durch die gleichnamige Gruppe aus New York, die bei internationalen Auftritten ihre Tanz-Musik-Performance präsentiert. Stomp ist Rhythmus mit Alltagsgegenständen. Wir erzeugen Geräusche und Rhythmen auf Dingen wie Abflussrohren, Tischen, Flaschen, Plastikeimern und Plastikbechern.
Wir werden mehrstimmige Grooves spielen und kleine Arrangements erarbeiten. Besondere musikalische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Für Anfänger und Fortgesschrittene und vor allem für Rhythmusliebhaber.

3480 ab Sa, 16.03.13
14.00-17.00 Uhr € 30,00
Maximal 9 Teilnehmer
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Eva Bross

Lebendige Gitarre für Erwachsene und Jugendliche

Sie singen gerne?
Wenn Sie sich jetzt noch auf der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand. die sich regelmäßig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen.
Sie lernen, wie man Songs für das Lagerfeuer oder einfach sich allein begleitet - eben einfach Gitarre spielen zum eigenen Gesang. Langeweile ist dabei ein Fremdwort, es geht von Anfang an zur Sache, Action pur. Folk, Waltz, Country, Rock, es wird einiges geboten.
Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen. Singen muss hier übrigens kein anderer als der Kursleiter....
Mitzubringen wären lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares - die eigene Musik.

3430 € 60,00
Sa, 16.02.13 10.00-12.00 Uhr
So, 17.02.13 10.00-12.00 Uhr
Sa, 02.03.13 10.00-12.00 Uhr
So, 03.03.13 10.00-12.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

3431 € 60,00
Sa, 16.02.13 12.15-14.15 Uhr
So, 17.02.13 12.15-14.15 Uhr
Sa, 02.03.13 12.15-14.15 Uhr
So, 03.03.13 12.15-14.15 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christian Pahlke

African Percussion - Djembé / Basstrommeln

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Wer es einmal ausprobieren möchte oder bereits über etwas Spielpraxis verfügt, ist hier richtig.
Wir vertiefen unsere Spieltechnik und erarbeiten einen komplexen Rhythmus mit Basstrommelfiguren, Breaks und Solofiguren. Improvisation und Hörbeispiele werden mit einfließen. Der grundlegende Anschlag und die Spieltechniken sollten bekannt sein.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Djembé benötigt wird!

3436 So, 05.05.13
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1, Anja-Susann Huber

Das Kunstwerk der Zukunft?

Zum 200. Geburtstag des ''Opern-Revoluzzers" Richard Wagner
Vortrag mit zahlreichen Klang- und Videobeispielen.
Über Richard Wagner (1813-1883) scheint bereits alles gesagt zu sein: zu kaum einer anderen historischen Persönlichkeit gibt es so viel Sekundärliteratur. Ob man ihn mag oder nicht: Der Dichterkomponist war der einflussreichste Künstler des 19. Jahrhunderts. Und sein Schaffen - darunter immerhin 13 umfangreiche Bühnenwerke - stellt ein Faszinosum sondergleichen dar. Nicht zuletzt mit seinem vierteiligen Mammutwerk ''Der Ring des Nibelungen" hat er die Kunstform Oper einem gewaltigen Erneuerungsprozess unterzogen. Durch die Gegenüberstellung einzelner biografischer und werkgeschichtlicher Abschnitte wird ein erhellendes Schlaglicht auf Wagner als ''Opern-Revoluzzer" geworfen. Mit zahlreichen Klang- und Videobeispielen!
Anmeldung unbedingt erforderlich.
Anmeldeschluss: 09.04.2013

3460 Di, 16.04.13
16.30-18.00 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Richard Eckstein

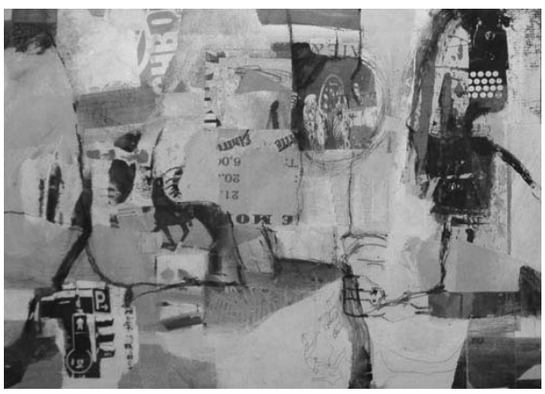
Kunstausstellungen an der Volkshochschule Vaterstetten

Unter dem Begriff "Kunstausstellungen im Winkelbau der VHS" und "Studioausstellungen an der Volkshochschule" möchte die VHS Vaterstetten ihr Ausstellungsrepertoire unterscheiden:
Die Kunstausstellungen im Winkelbau zeigen Werke von professionellen Künstlern, die der VHS in irgendeiner Form nahe stehen, sei es als Dozent als auch einer anderen Verbindung zur VHS. Die Einführungen bei der Vernissage werden unter dem Aspekt des kunstgeschichtlichen Hintergrundes von der Kunsthistorikerin Gabriele Bach gehalten.
Die Studioausstellungen der VHS zeigen die Werke von Dozenten der VHS und/oder ihren Teilnehmern. Die Einführungen bei der Vernissage heben als Schwerpunkt das kreative Element der Ausstellungen hervor und dienen dazu die Person des Dozentens und sein Werk bekannt zu machen, sowie das kreative Schaffen unserer Teilnehmer zu zeigen und Lust aufs Malen zu vermitteln.
Manchmal ergeben sich aus diesem Grund Überschneidungen, so dass Dozenten unserer VHS durchaus unter beiden Rubriken zu finden sind, was aber für die Würdigung ihrer Werke völlig unerheblich ist.

Bernhard Brand: Fragment - Landschaften

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten
Fragmente beschreiben in Bernhard Brands Bildern schnappschussartig Aspekte unserer Realität.
Mit der Vielfalt von Perspektiven und Assoziationen, die dem ''Prinzip Collage" entsprechend aufeinandertreffen, entstehen neue Wahrnehmungsräume und Blickpunkte. Es ist ein Spiel mit visuellen Zeichen und Bedeutungen, in dem auch der Zufall mitgestaltet.
Die traumähnliche Kombination mehrerer Ansichten und Detailaufnahmen und die Umsetzung in verschiedenen künstlerischen Techniken entspricht unserer visuellen Erfahrungswelt heute und erzeugt ein Gefühl von Bewegung.
Die Vernissage findet statt am Mittwoch, den 16. Januar, um 19.00 Uhr in der Wendelsteinstraße 10.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 1. März. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

3920 Mi, 16.01.13 19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Geschäftsstelle,
Bernhard Brand



Im Farbrausch schwelgen!

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten
Eine Ausstellung der TeilnehmerInnen des Kurses ''Monochrome Malerei" von Didi Richter

In dieser Ausstellung können die Ergebnisse bestaunt werden, die entstehen, wenn Menschen ganz in das Erleben der Farbe eintauchen. Dabei ist die enorme Leuchtkraft von Pigmenten ein tragendes Element. Die Arbeiten zeigen eine breite Vielfalt. Allen Bildern gemeinsam ist das flirrende Spiel mit Farben, Farbklängen und manchmal auch Formen. Freude und Leichtigkeit stehen bei dem spielerischen Schaffen mit Farbe und Pigmenten im Vordergrund. Lassen Sie sich mitreißen von dieser sichtbar gemachten Lebensfreude und begeben Sie sich auf eine Reise in die Emotionen, die Farben bei Ihnen bewirken!
Die Vernissage findet statt am Donnerstag, den 14. März, um 19.00 Uhr in der Wendelsteinstraße 10.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 12. Juli. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

3930 Do, 14.03.13
Vaterstetten, vhs-Geschäftsstelle, Didi Richter

Vorankündigung: Ikebana Jubiläumsausstellung - Das Erlebnis mit neuen Augen zu sehen

Japanische Blumenkunst im Lichthof des Rathauses Vaterstetten vom 11.-13. 10. 2013 - Vorankündigung
Im Ikebana versuchen wir durch aufmerksames Sehen lernen das Auge für das Außergewöhnliche in der Natur empfindsam zu machen.
Anlässlich des 20jährigen Jubiläums der Ikebanaschule Ingrid Eichinger in Baldham und der 25jährigen Lehrtätigkeit an der VHS Vaterstetten zeigt das Rathaus zahlreiche Interpretationen der traditionellen japanischen Kunst - Ikebana. Zu Gast ist die bekannte Ikenobo Ikebana Seniorprofessorin Shusui Pointner-Komoda, bei der Ingrid Eichinger vor 40 Jahren ihre Ausbildung begonnen hat.
Die Vernissage findet statt am 10. Oktober um 19.00 Uhr im Lichthof des Rathauses in Vaterstetten.
Interessenten sind herzlich eingeladen. Die Ausstellung dauert nur drei Tage!

3940 Do, 10.10.13 19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7, Ingrid Eichinger

fotoclub vaterstetten

Der Fotoclub Vaterstetten lädt ein zur Frühlingsausstellung 2013

Termin: Mai und Juni 2013
Ort: Rathaus der Gemeinde Grasbrunn,
Lerchenstraße 1, Neukeferloh

Details zu der Ausstellung und der Vernissage finden Sie ab April 2013 auf der Homepage der vhs (www.vhs-vaterstetten.de) und der des Fotoclubs (www.fotoclub-vaterstetten.de)

FB4:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:29 Seite 64

Führungen, Reisen

Kunstführungen

Führungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für alle Stadt- und Kirchenführungen vor der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle anmelden müssen. Natürlich ist das auch telefonisch möglich. Sie sichern sich damit einen Platz als auch die Möglichkeit Sie gegebenenfalls telefonisch zu erreichen, sollte sich eine Änderung ergeben. Außerdem ist es uns wichtig, das Teilnehmermaximum nicht zu überschreiten, damit wir eine angemessene pädagogische Leistung erbringen können.
Auch das ist gefährdet, wenn Teilnehmer ohne Anmeldung einfach bei der Führung erscheinen und so das Maximum unvorhergesehen überschritten wird! Die Führungen dauern in der Regel zwischen 90 - 120 Minuten, sofern nicht anders angegeben. Sie können je nach Wetterlage und Teilnehmergröße um einige Minuten variieren.
Bitte beachten Sie ferner, dass Führungen durch Museen meist ohne Eintrittsgelder ausgeschrieben werden. Der Eintritt ist vor Ort an der Kasse zu entrichten.
Für Familienführungen gilt: Die Aufsichtspflicht im Museum haben die Eltern.

Das Psychiatriemuseum im Klinikum München Ost

Führung durch 100 Jahre Psychiatriegeschichte UNBEFUGTEN ZUTRITT VERBOTEN, stand auf den alten Hinweisschildern zum ''Nervenkrankenhaus Haar bei München". Zu besichtigen im Museum, das die Geschichte des Bezirkskrankenhauses von der Gründung 1905 der Heil- und Pflegeanstalt Eglfing über die Erweiterung von Eglfing um die Anstalt in Haar im Jahre 1912, den Zusammenschluss der beiden Kliniken im Jahr 1931 bis hin zur Gegenwart aufzeigt. Zu sehen sind u.a. ein rekonstruierter Wohnraum aus der Gründungszeit, ein Schlafsaal mit originaler Möblierung, Teile einer Isolierzelle und viele weitere Gegenstände und Dokumente, die ein anschauliches Bild des Alltags einer psychiatrischen Klinik von damals bis heute vermitteln: Inneneinsichten in eine über Jahrzehnte scheinbar von der Gesellschaft abgetrennten Welt. Prominente Patienten der Klinik waren Oskar Maria Graf, Friedrich Wilhelm Wagner und Eugen Gabritschevsky.
Treffpunkt: Zentraleingang, Verwaltungsgebäude, Vockestraße 72

4200 So, 21.04.13
10.00-12.00 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

Das Klinikum München Ost - Ein Rundgang über das Klinikgelände

Bei diesem Rundgang über das Klinikgelände wollen wir Ihnen die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Klinikums München Ost vermitteln. Was für Ereignisse führten von der Vorzeigeanstalt aus dem Jahre 1905, mit seinen prächtigen, denkmalgeschützten Jugendstilbauten über die dunkle Zeit des Nationalsozialismus hin zu dem modernen Klinikum, das es heute ist? Wie sehen die aktuellen Entwicklungen aus, denen sich das Klinikum heute stellen muss?
Treffpunkt: Kleines Theater, Casinostr. 76. Eingang Leibstrasse gegenüber Tengelmann

4201 So, 09.06.13
10.00-12.30 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

4202 So, 11.08.13
10.00-12.30 Uhr € 6,00
Haar, Günter Goller

Restauratoren bei der Arbeit: St. Nikolaus in Parsdorf

Wer gerne einmal den Restauratoren bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen möchte, hat mit Barbara Weiß die Gelegenheit dazu. Sie wird in der St. Nikolaus Kirche in Parsdorf über Restaurierung und Konservierung informieren und dabei historische Handwerkstechniken von der Vergoldung bis zur Marmorimitation vorstellen.
Bitte warm anziehen.
Treffpunkt: vor der Kirche

4203 Fr, 01.03.13
14.30-15.30 Uhr € 7,00
Parsdorf, Barbara Weiß

Kunst vor Ort: Auf den Spuren der Vergangenheit im Landkreis Ebersberg

Bei dieser Fahrt wollen wir die Vergangenheit dieses Gebietes kennen lernen und einige der vielen schönen Kirchen besichtigen. Die Fahrt führt über Esterndorf zur ''versteckten"Kirche in Berghofen. Danach besichtigen wir die schöne romanische Dorfkirche in Taglaching und die ehemalige Burgkapelle von Wildenholzen. Endpunkt ist die Barockkirche von Glonn, das als Geburtsort von Lena Christ bekannt ist.
Die Fahrt wird mit eigenen Pkw durchgeführt
Treffpunkt: Rathaus Vaterstetten

4204 Fr, 19.04.13
14.00-17.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Rathaus, Wendelsteinstraße 7, Anneliese Döhring

Aying

Aying - idyllisch im Voralpenland gelegen, hat eine weit in die römische Kaiserzeit reichende Geschichte. Im 7. Jahrhundert wurde gar der Heilige Emmeram, Bischof von Regensburg, in der Nähe zu Tode gemartert. Erfahren Sie mehr über die Historie bei einer Kirchenführung in St. Andreas.
Treffpunkt vor der Kirche

4205 Fr, 19.04.13
15.00-16.00 Uhr € 7,00
Aying, Barbara Weiß

FB4:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:29 Seite 65

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in einem Außenbereich von München, in Steinhausen. Für den Entwurf wurden die Architekten 1985 mit einem Architekturpreis ausgezeichnet. Hier werden neben der ''Süddeutschen Zeitung" die ''Bild", die ''Bild am Sonntag", ''Die Welt", ''Welt am Sonntag", ''Welt kompakt" sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich 340 Vollzeitarbeitsplätze. Imposantester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Der Kurzfilm ''Jeden Tag Druck" dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten, der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort.
Anmeldungen unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt!
Teilnehmer unter 6 Jahren sind aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht zugelassen und nur in Begleitung von Erwachsenen.
Gebühr ist Verwaltungsaufwand.
Treffpunkt: Haupteingang Zamdorfer Str. 40 (S-Bahn-Haltestelle Berg am Laim, von dort ca. 7 Minuten zu Fuß oder U-Bahn-Haltestelle Max-Weber-Platz, von dort Bus 191 bis Haltestelle Gewerbegebiet Steinhausen). Führung aus dem Hause.

4206 Fr, 08.03.13
16.45-18.15 Uhr € 3,00
Steinhausen, Zamdorfer Straße 40

Willkommen beim Bayerischen Rundfunk

Führung durch das Fernsehstudio Unterföhring
Die Fernsehstudios Unterföhring liegen nördlich von München. Neben dem Sitz der Ausstattung ist es Produktionsstätte für Fernsehspiele, Shows u.ä.. Zu Beginn der Tour informieren wir Sie über Geschichte, Organisation und Programmangebot von BR und der ARD. In den Fernsehstudios und Regieräumen erfahren Sie Näheres über den Ablauf einer Fernsehproduktion, über die Technik und die Menschen, die vor, während und nach der Produktion tätig sind.
Neben dem Requisitenfundus besichtigen Sie auch die Bauhallen und Werkstätten wie Schreinerei, Schlosserei, Malerei und Dekoration. Dort fertigen die Kolleginnen und Kollegen der Ausstattung die Szenenbilder und Dekorationen aller Fernsehproduktionen. (Gebühr ist Verwaltungsaufwand).
Treffpunkt: Pforte Studiogelände, Rivastr. 1
Führung aus dem Hause

4207 Fr, 07.06.13
17.30-19.00 Uhr € 3,00
München, Rivastr. 1

Das Münchner Rathaus

Das Glockenspiel im Rathaus kennt jeder, mancher war vielleicht schon auf dem Turm, um von dort den Blick auf die Stadt zu genießen. Wer aber weiß, wen die Bildwerke an der Fassade darstellen? Wer ist schon durch die Rathausflure gegangen, um die bemalten Glasfenster zu betrachten oder einen Blick in die Sitzungssäle zu werfen? Dies alles werden Sie bei einem Gang in und ums Münchner Rathaus sehen und dabei Geschichte und Geschichten des Baus erfahren.
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

4212 Mo, 08.04.13
14.00-16.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Haidhausen am Abend

Erst waren es Tagelöhnerherbergen, dann kamen die Mietshäuser mit kleinen Handwerksbetrieben im Hinterhof, dann schließlich die Münchner ''Szene" mit vielen Lokalen und Kneipen. Das alles lebt heute nebeneinander und über allem wacht Münchens einziger kompletter Glasgemäldezyklus der Neugotik in der Johanneskirche.
Treffpunkt: Max-Weber-Platz, Ecke Einsteinstr. - Innere Wienerstr.

4213 Di, 09.07.13
17.30-19.30 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Unterwegs mit der Museumslinie 100

Die Buslinie 100 verbindet den Ostbahnhof mit dem Hauptbahnhof und bringt Sie zu den wichtigsten Museen der Stadt. Aber auch eher Unbekanntes liegt an der Strecke, wie das Kartoffelmuseum, das Abgussmuseum und das Kindermuseum.
Während der Fahrt erhalten Sie Informationen zu den einzelnen Museen, wie die Öffnungszeiten und die Entstehungsgeschichte. Natürlich werden wir auch in manche Ausstellungsräume einen Blick hineinwerfen.
Treffpunkt: Vorplatz Ostbahnhof, an der Haltestelle der Linie 100

4214 Do, 07.03.13
14.00-16.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Auf zum Viktualienmarkt - von der Heilig-Geist-Kirche zur Schrannenhalle

Im 13. Jahrhundert gründeten die Münchner Bürger und Herzog Ludwig II. das Heilig-Geist-Spital, das sich im Laufe der Zeit zu einer Stadt in der Stadt entwickelte. Ab 1806 mussten die Bauten nach und nach dem Markt weichen, der von heutigem Marienplatz hierher verlagert wurde. Die Kirche mit ihrem wunderbaren Asamfresko ist als einziges Bauwerk erhalten geblieben. Die Spuren des Spitals finden sich jedoch überall am heutigen Viktualienmarkt: der Name des malerischen Dreifaltigkeitsplatzes erinnert an die Friedhofskapelle und an die Stelle der ''Fischkalter" traten die Fischhändler. 1854 entstand für den Getreidehandel auf dem Areal der Stadtbefestigung 1854 die riesige Schrannenhalle, deren Reste 2005 wieder aufgestellt wurden. Bei diesem Rundgang wird die Geschichte dieser Gegend wieder lebendig.
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

4215 Di, 07.05.13
10.00-12.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

München mit der Tram

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Trambahnhaltestelle der Linie 19 (Richtung Stadteinwärts) am Orleansplatz. Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!
Handy: Anne Döhring: 0172/4428082

4216 So, 17.03.13
11.00-13.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Das Gärtnerplatzviertel

Südöstlich der Altstadt entstand ab 1860 das erste nur mit Mietshäusern bebaute Stadtviertel. Mittelpunkt ist der Gärtnerplatz mit seinem Theater. Von hier aus erschließen Straßen sternförmig das Viertel, dessen gut erhaltene, spätklassizistische Fassaden unter Denkmalschutz stehen. Viele Cafés und Restaurants, sowie kleine Läden beleben heute das Viertel, das vor dem 1. Weltkrieg Wohn- und Arbeitsplatz vieler jüdischer Bürger war. In den 20er Jahren bauten die aus Russland geflüchteten ''Ostjuden" hier eine Synagoge - bis 2006 die einzige in München.
Treffpunkt: am Isartor

4217 Mo, 13.05.13
14.00-16.00 Uhr € 8,00
München, Anneliese Döhring

Von der Postversuchssiedlung zur ''Münchner Küche"

Von der Postversuchssiedlung zur ''Münchner Küche" Funktionalismus ist eine auch ''Neues Bauen" oder ''Neue Sachlichkeit" genannte Richtung in der modernen Architektur in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Robert Vorhoelzer war einer der wenigen Vertreter des Neuen Bauens in München. Er zeichnete sich durch seine zahlreichen modernen und funktionalen Post- und Wohnungsbauten für Postbedienstete aus. Der Weg führt durch die Postversuchssiedlung aus den 20er Jahren in Neuhausen, für die die Münchner Architektin Hanna Löv die ''Münchner Küche" entworfen hat.
Treffpunkt: Steubenplatz/Ecke Arnulfstraße

4230 Mi, 20.03.13
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Renate Gassenmeier hat in München Architektur studiert.
Nach dem Studium folgten Tätigkeiten in verschiedenen Architekturbüros.
Zusammen mit ihrem Mann schrieb sie ein Buch über die historischen Fassaden in der Maxvorstadt und sie organisierte Ausstellungen.
Seit einigen Jahren unterrichtet sie an verschiedenen Volkshochschulen, führt durch Museen und macht Stadtrundgänge. Ihr Ziel ist es, den Zuhörern die Kunstgeschichte mit den charakteristischen Merkmalen der jeweiligen Epochen bis ins 21. Jahrhundert näherzubringen.

FB4:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:29 Seite 66

Führungen, Reisen

München Spezial, Kunstführungen

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Anmeldung rund um die Uhr...

Italienisches München

Henriette Adelheid von Savoyen(1636-1676), Gemahlin von Kurfürst Ferdinand Maria (1736-1679) legte ein Gelübde ab, als Dank für die Geburt des Erbprinzen Max Emanuel, eine Kirche errichten zu lassen. Sie holte den Theatinerorden und italienische Baumeister nach München, um die Hofkirche St. Kajetan (Theatinerkirche) im Stil des italienischen Spätbarocks bauen zu lassen, ebenso entstand die Anlage des Nymphenburger Schlosses.
Später prägte Leo von Klenze (1784-1864) mit seinen Monumentalplätzen, Prachtbauten und der Anlage der Ludwigstraße den architektonischen Charakter Münchens, der teilweise an die Palazzi in Florenz, Venedig und Rom erinnert bzw. an die griechische Antike.
Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz

4231 Mi, 15.05.13
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Prachtstraßen in München

Schon König Max I. Joseph (1756-1825) ließ den Fürstenweg (Briennerstraße) nach Nymphenburg ausbauen. Allerdings wurde diese Prachtstraße nur bis zum Königsplatz vollendet. Sein Sohn König Ludwig I. (1786-1868) ließ von Leo von Klenze (1784-1864) und später von Friedrich von Gärtner (1791-1847) die Schwabinger Landstraße zur Ludwigstraße als Prachtstraße im italienischen Stil planen vom Odeonsplatz mit der Feldherrenhalle und bis zum Siegestor. Ähnlich ließ dessen Sohn König Max II. Joseph (1811-1864) die Maximilianstraße mit dem Maximilianeum auf der Isarhöhe durch den Architekten Friedrich Bürklein (1813-1872) anlegen im sogenannten "Maximiliansstil". Als letzte Prachtstraßen wurde die Prinzregentenstraße errichtet.
Treffpunkt: Feldherrnhalle, Odeonsplatz

4232 So, 21.04.13
14.00-16.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Der Petuelpark

Der Petuelpark ist ein Park über dem Petueltunnel im Münchner Norden. Der Park wurde nach den Vorstellungen der Landschaftsarchitekten (Stefanie Jühling & Otto A. Bertram) und an der Planung beteiligten Künstler und Bürger ein Ort der Begegnung zwischen den Bewohnerinnen und Bewohner der geteilten Viertel. Zwölf internationale Künstlerinnen und Künstler haben Kunstwerke für den Petuelpark geschaffen. Das Café mit dem integrierten Ausstellungsraum, ebenso wie die Beleuchtung des Parks ist Teil des Kunstkonzepts.
Treffpunkt: U-Bahnstation Scheidplatz

4233 So, 09.0.13
11.00-13.00 Uhr € 9,00
München, Renate Gassenmeier

Hofgarten - Finanzgarten - Englischer Garten

Wie viel Geschichte verbirgt sich in Münchens Gartenanlagen nördlich der Residenz?
Was bedeutete die Schlacht bei Ampfing für die bayerische Geschichte? Wo begegnen sich Konfuzius und Chopin? Und wo treffen ausgelassene Surfer auf monumentale NS-Architektur?
Bei einem Spaziergang durch die drei Gärten wollen wir uns mit zahlreichen Geschichten nicht nur aus der Münchner Geschichte befassen.
Treffpunkt: Klenzetor, Eingang zum Hofgarten

4240 So, 14.04.13
14.00-16.00 Uhr € 8,00
München, Joachim Schüller

München mit dem Bus

Wie die mittelalterlichen Salzhändler nähern wir uns München vom Osten her, überqueren die Isar und fahren entlang der alten Stadtmauer.
Quer durch die Maxvorstadt mit ihren Pinakotheken, der Glyptothek und wunderschönen Plätzen fahren wir nach Nymphenburg. Bei einem Spaziergang rund um das Schloss erfahren wir Wissenswertes über Henriette Adelaide und Ferdinand Maria, über Porzellan und Schönheitsgalerien bevor es vorbei am Olympiapark und am Englischen Garten wieder zurück nach Vaterstetten geht.
Anmeldeschluss: 21.3.2013!
Treffpunkt: Rathaus Vaterstetten
Rückkehr ebendort
Es fährt Reiser GmbH.

4241 Sa, 20.04.13
10.00-13.00 Uhr € 20,00
München, Joachim Schüller

Bummeln und Ausgehen in Haidhausen

Für Erwachsene
Schöne kleine Geschäfte, Märkte, Lokale, Bierkeller und Biergärten - im eigentlich zentrumsnahen Haidhausen geht's gemütlich zu. Wir erleben die romantische und charmante Seite dieses Stadtteils und schauen in ein paar Lokale hinein - bestimmt gibt's Anregungen zu einem schönen Ausgeh-Abend.
Treffpunkt: Max-Weber-Platz vor dem schönen Blumenladen (Max-Weber Platz 9)

4250 Di, 23.04.13
19.15-20.45 Uhr € 14,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Frauenabend - Ausgehen in München

Für Damen ab 30
Waren Sie schon länger nicht mehr aus? Hätten Sie Lust, schöne Bars kennenzulernen? Wo kann frau am Abend schön ausgehen, etwas trinken, sich amüsieren? Und das alles gepflegt, elegant oder gemütlich leger? Auch wenn man keine 20 mehr ist? München bietet jede Menge schöner Lokale, Clubs, Cafés. Wir streifen durch die Altstadt und schnuppern nächtliche Ausgeh-Luft.
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

4251 Mi, 31.07.13
18.00-19.30 Uhr € 14,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Liebe, Drama, Leidenschaft auf Boarisch

Für Erwachsene - Actiontour mit Schauspielern - Achtung, in Bayrischer Sprache!
Die schönsten, traurigsten, dramatischsten und romantischsten Liebesgeschichten Bayerns begleiten uns durch die ältesten Münchner Gassen - und das in schönen Kostümen und im O-Ton, denn heut wird nur bayrisch geredet. Es geht um herzzerreißende Geschichten von Liebe und Verrat, um uralte Hexenbräuche, mit denen Ehemann und Liebhaber herbeigezaubert werden können und fast vergessene alte Liebesbräuche.
Treffpunkt: Unter dem Tor des Alten Rathauses (Spielzeugmuseum am Marienplatz)

4252 Fr, 19.07.13
19.00-20.15 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

G´sindel, Diebe, Halsabschneider

Für Erwachsene - Ein Spaziergang durch die Kriminalgeschichte Münchens
Welche berühmten Gauner trieben in den alten Straßen Münchens ihr Handwerk? Mit welchen Tricks und Frechheiten bereicherten sich früher die Betrüger und Diebe? Wie versuchte die Obrigkeit früher Verbrecher zu verfolgen?
Treffpunkt Fischbrunnen am Marienplatz

4253 Di, 14.05.13
16.00-17.30 Uhr € 9,00
München, Petra Rhinow

Boarische Gschichten aus München

Für Erwachsene
Mia san mia - aber wer sind wir eigentlich? Wir spazieren in den Fußstapfen berühmter Münchnerinnen und Münchner zu Wirtshäusern, Höfen und Hintertürchen, schaun den Originalen auf den Mund und ergründen den Alt-Münchner Humor. Achtung: Reine Mundartführung!
Treffpunkt: Alter Hof am Hofbrunnen

4254 Fr, 05.07.13
14.00-15.30 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Was für ein Theater! Das Cuvilliés-Theater

Für Erwachsene
Wie lebte einst ein Hofzwerg? Wie brachte man ein ganzes Theater in einen Keller? Was ist Seide, was geschnitzt? Nach 5 Jahren Renovierungszeit bringt uns das Cuvilliés-Theater mit seiner Pracht zum Staunen: Rot-goldene Ränge, geschnitzte Fantasiewesen und Gemälde wunderschöner Frauen zieren das Opernhaus. Hinweis: Nachdem der Theaterbetrieb Vorrang vor dem Führungsbetrieb hat, kann die Tour durch das Theater kurzfristig nicht möglich sein. Das kommt wirklich sehr selten vor, wir müssen aber dann gegebenenfalls kurzfristig umdisponieren.
Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, Denkmal des Königs

4255 Do, 16.05.13
15.00-16.30 Uhr € 9,00
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

FB4:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:29 Seite 67

König Ludwigs Lieblingsschmankerl

Für Erwachsene

Ein Genussausflug nach Nymphenburg mit spannenden Geschichten über den Märchenkönig und kulinarischen Überraschungen. Wir erleben den Schlosspark von Nymphenburg von seinen schönsten, malerischsten Fleckchen aus und hören lustige, besinnliche und schöne Geschichten aus dem Leben dieses interessanten Menschen. Dabei probieren wir seine Lieblingsspeisen: Er war ein Kenner und Liebhaber von feiner Hofküche und Konditorenkunst, von bäuerlichen Speisen und bürgerlichen Spezialitäten. Was es genau zu probieren gibt, wird natürlich vorher nicht verraten - lassen Sie sich überraschen! (Gebühr inklusive Speisen).

Treffpunkt: Haupttreppe/Museumsshop

4256 So, 16.06.13
17.15-18.45 Uhr € 24,50
Max. 20 Teilnehmer
München, Petra Rhinow und Claudia Zäch

München auf bayrisch

Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren in bayrischer Sprache

Kennst Du Dich in München aus? Und verstehst Du bayrisch? Bayrisch reden musst Du nicht unbedingt können, aber versteh'n schon - hier gibt's nämlich bayrische G'schichten über bayrische Helden, die man nur auf bayrisch erzählen kann... dabei finden wir verstecke Orte und schöne Denkmäler und lösen kleine Rätsel. Und das schaffst Du bestimmt! Werst scho seng - Wer ko der ko! Kinder zahlen € 5,00 und Erwachsene € 8,00.

Treffpunkt: Am Platz vor der Frauenkirche, Haupteingang

4260 Fr, 17.05.13
17.45-19.15 Uhr € 8,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Gruseliges aus der Münchner Residenz

Führung für Erwachsene, Jugendliche und große und unerschrockene Kinder ab 9 Jahren

In jedem Schloss gibt es Geistergeschichten, nicht wahr? In der Residenz wurden schaurige Dinge geflüstert und unheimliche Dinge beobachtet. Wir lassen uns bei dieser Tour nicht von dem schönen und glanzvollen Mobiliar blenden, sondern schleichen durch die dunklen Gänge und versteckten Nischen, die unheimliche Reliquienkammer und den schwarzen Saal mit dem Bildnis der berühmten ''Schwarzen Frau". Eintritt für die Erwachsenen ist nicht in der Gebühr enthalten. Kinder zahlen € 5,00 und Erwachsene € 8,00.

Treffpunkt. Foyer des Residenzmuseums

4261 So, 28.07.13
11.30-13.00 Uhr € 8,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow

Hexenfeuer, Teufelsfluch - Der Zauber der Walpurgisnacht

Actionführung mit Darstellern - nichts für schwache Nerven! Für Erwachsene und Jugendliche und wirklich gruselfeste, unerschrockene Kinder ab 8 Jahren

In der Walpurgisnacht treffen Hexen und Teufel aufeinander - begegnen sich Geister- und Menschenwelt. Wir werden in dieser Zwischenwelt unheimlichen Gestalten über den Weg laufen, die uns die Riten und Geheimnisse aus alten Zeiten anvertrauen: Vom Zeichnen weißer Linien und Schutz vor bösen Blicken und wunderwirksamen Suppen im Hexenkessel. (Kinder zahlen € 7,00).

Treffpunkt nahe Turmaufgang des Alten Peters/Marienplatz

4262 Sa, 27.04.13
19.00-20.15 Uhr € 9,00
Max. 16 Teilnehmer
München, Petra Rhinow und Matthias Segtrop und Afra Gethöffer

Einmal Prinz und einmal Prinzessin in Schloss Lustheim

Familienführung für Eltern/Großeltern mit Kindern ab 6 Jahren

Einmal ein echtes Fürstenkind sein! Möchtet Ihr auch mal in ein echtes Prinzessinnen-Kleid schlüpfen? Oder in den Anzug eines Prinzen? Eine persönliche Hofdame wird Euch in den wunderschönen Räumen des kleinen Lustschlösschens Lustheim begrüßen und wird Euch zeigen, was zu einem richtigen Schloss gehört: Eine kleine Toilette, feines Tafelgeschirr, eine echte Schlossküche und einen Festsaal. Dabei staunen wir über Kindergemälde. Wie es sich wohl anfühlt, ein echtes Fürstenkind zu sein?

Kinder zahlen € 8,00 und Erwachsene € 7,00.

Treffpunkt: Im Kassenraum von Schloss Lustheim (Achtung, nicht beim Alten und Neuen Schloss, sondern am anderen Ende des Schlossparks).

4263 So, 21.04.13
16.30-18.00 Uhr € 8,00
Max. 10 Mädchen/ Buben in Begleitung Erwachsener
München, Petra Rhinow

Von Hochzeiten und Banketten - Gänse, Fasanen und Brotsuppe

Prunkvolle Feste waren zu Hofe eine willkommene Abwechselung. Eines der aufwändigsten damaligen Feste war sicher die Hochzeit von Herzog Wilhelm V. und Renata von Lothringen, die zwei Wochen dauerte und 100.000 Gulden kostete oder die Landshuter Hochzeit, auf der 40.000 Hühner, 12.000 Gänse und hunderte Ochsen und Schweine verzehrt wurden. Das einfache Volk konnte davon nur träumen und musste sich meist mit Karotten, Kohl und Brotsuppe begnügen.

Treffpunkt: Marienplatz, Mariensäule

4270 Fr, 22.03.13
16.00-18.00 Uhr € 7,00
Max. 22 Personen
München, Paul Gaedtke

Paul Gaedtke arbeitet seit 1990 für verschiedene Volkshochschulen und unterrichtet Geschichte und Politik. Hauptberuflich ist er Lehrer für Geschichte und Sozialkunde.

Er ist verheiratet und hat einen Sohn. Zitat von Paul Gaedtke: „Ich unterrichte bei der VHS gerne, da ich stets motivierte und interessierte Teilnehmer/innen habe und mich seit vielen Jahren die Bayerische Geschichte fasziniert."

Max-Emanuel - der Blaue Kurfürst

Vortrag mit Beamer

Kurfürst Max Emanuel (1662-1726) gehört zu den schillernden Herrschern Bayerns. In wechselnden politischen Allianzen verfolgte er sein Ziel des Aufstiegs der Wittelsbacher, mit ebenso spektakulären Erfolgen wie Niederlagen. An der Seite Habsburgs galt er als ''Türkenbezwinger", an der Seite Frankreichs verlor er die entscheidende Schlacht im Spanischen Erbfolgekrieg. Er hinterließ die Schlösser Schleißheim und Fürstenried, eine bedeutende Kunstsammlung, heute Grundstock der Alten Pinakothek und 27 Millionen Gulden Schulden.

Anmeldung bis 1.3. erforderlich.

4271 Do, 07.03.13
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Max. 22 Personen
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Paul Gaedtke

FB4:Entwurf 1 vhs 05 05.01.2013 20:29 Seite 68

Führungen, Reisen

Bayern - ein Bilderbuch: schöne Bauernhöfe, barocke Kirchen und bayerischen Whiskey

Am malerischen Schliersee gibt es prachtvolle Bauernhäuser und barocke Kirchen, so z.B.die St.Leonhardskirche in Fischhausen. Im Bauernhofmuseum von Markus Wasmeier erleben Sie die einstige bäuerliche Welt. In der einzigen Whiskeybrennerei Bayerns können Sie dann die Herstellung dieses ''Lebenswassers" verfolgen und das bei Kennern beliebte Getränk auch probieren. In Schliersee besichtigen wir die frisch renovierte St. Sixtus-Kirche. Wir fahren mit der BOB.
(Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082).
Mindestteilnehmerzahl: 14 Personen
Im Preis enthalten: Führungen, Eintrittsgelder und Reiseleitung. (Nicht im Preis enthalten ist die Fahrkarte. Um möglichst kostengünstig zu reisen, fahren wir mit dem BOB-MVV-Tagesticket. Daher richten sich die Fahrtkosten nach der Zahl der Mitreisenden. Sie liegen zwischen € 5,00 und 7,00 pro Person und werden im Zug an die Kursleiterin bezahlt).
Anmeldeschluss: 15.06.2013
Abfahrt der BOB an Donnersbergerbrücke um 9.13 Uhr, der Zug fährt am gleichen Bahnsteig ab, an dem die S-Bahn ankommt. Ankunft der S4 an der Donnersberger Brücke um 9.01 Uhr.

4330 Sa, 06.07.13
€ 26,00
Schliersee, Anneliese Döhring

Besuch beim ''Hundling" und der ''Armen Sau"

Atelierbesuch bei Michael Neustifter in Eggenfelden Der Bildhauer Josef Michael Neustifter gehört mit zu den bekanntesten zeitgenössischen Künstlern Bayerns. Sein Werk reicht von religiöser Kunst bis hin zu satirischen Brunnenfiguren. Vielen wurde er durch die ''Papstsäule" bekannt und auch durch die lebhafte Diskussion um seinen ''Fischbrunnen" in Eggenfelden.
In seiner Heimatstadt kann man sein Werk ausgiebig studieren und wenn der Künstler zu Hause ist, können wir auch sein Atelier besuchen. Wir fahren mit einem Kleinbus.
(Handy bei Unklarheiten: 0172/4428082).
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Im Preis enthalten: Fahrt, Führungen und Reiseleitung.
Anmeldeschluss: 9.4.2013
(Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden Ihnen, die uns entstandenen Kosten in Rechnung gestellt!)
Abfahrt:

Vaterstetten, Rathaus	7.30 Uhr
Zorneding, Bushaltestelle B 304	7.40 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5:	8.00 Uhr
Rückkehr ca.	19.00 Uhr

4332 Do, 25.04.13
7.30-19.00 Uhr € 49,00
Eggenfelden, Anneliese Döhring

Weißenburg in Bayern - die Römer- und Freie Reichsstadt

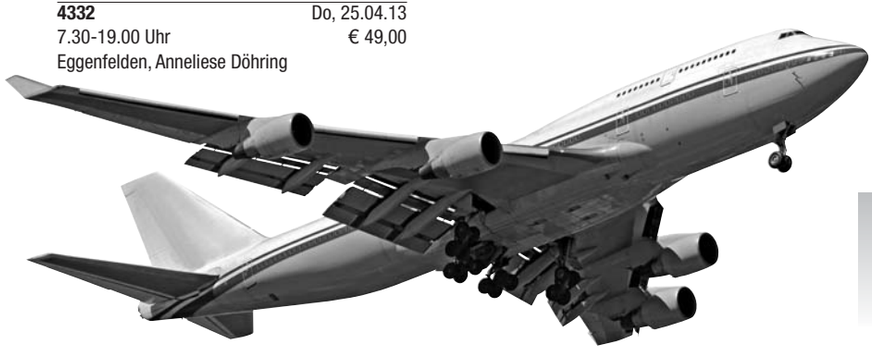
Die ehemalige Freie Reichsstadt Weißenburg umwehrt eine gut erhaltene Stadtbefestigung mit vielen Türmen. In einem Stadtrundgang erkunden wir die Altstadt mit der Kirche St. Andreas. Im Römermuseum lernen wir den beachtlichen, im 3. Jahrhundert nach Christus vergrabenen Schatzfund kennen, der 1979 ans Licht kam. Nach dem Mittagessen verdichten das Kastell Biriciana und die römischen Thermen unseren Eindruck von dem 2000-jährigen Erbe der Stadt.
Minimum: 12 Teilnehmer
Bei Unklarheiten 0162 51 34 006
Anmeldeschluss: 3.6.2013
Treffpunkt um 7.15 Uhr
Hauptbahnhof München am Kopf von Gleis 24
(Informationsstand Oktober 2012)
München Hbf ab 07:28 Weißenburg(Bay) an 09:31
Weißenburg(Bay) ab 16:23
München Hbf an 18:34
Die Bayerntickets hält die Dozentin bereit.
Die Fahrtkosten werden je nach Teilnehmerzahl umgelegt und im Zug bezahlt. (Ca. € 8,00-10,00)
Im Preis enthalten: Führungen, Eintritte und Reiseleitung.
Beginn und Ende der Veranstaltung am Hauptbahnhof München

4335 Sa, 08.06.13
7.15-18.34 Uhr € 27,00
Weißenburg, Dr. Beatrice Trost

Studienreise nach Andalusien (28.4.-5.5.2013)

Achtung: verbindliche Anmeldung nur über das Faltblatt möglich. Internetanmeldung gilt als Voranmeldung!
Normalerweise markieren Grenzen ein Land, Andalusiens Zauber macht die Überschreitung dieser aus. Nur 14 km Meer trennen es von Afrika. Die Mauren konnten so die Grenze leicht überwinden und hatten damit einen großen Einfluss auf Andalusiens Architektur, Speisen und Musik. Über das Mittelmeer kam auch die römische Geschichte und an der Atlantikküste erprobte sich die große Seefahrernation. Jede Zeit hinterließ Spuren, römische und arabische Baustile vermischten sich mit denen des prachtvollen Barocks und der Renaissance.
(EZ-Zuschlag: 160,00 €)
Reiseveranstalter: mundus Gruppen- und Studienreisen GmbH Lilistraße 14-18, 63067 Offenbach
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 21. Januar 2013, 19.30 Uhr, Grundschule an der Wendelsteinstraße

4347 ab So, 28.04.13
Andalusien, Gisela Stelzl



Moskau und der Goldene Ring - die vielen Facetten Russlands

Studienreise (29.6.-7.7.2013)
Begegnung mit der Megastadt Russlands und der ländlichen Idylle bestimmen diese Reise.
Der Begriff ''Goldener Ring" setzte sich erst ab 1970 durch, nachdem durch das wachsende Nationalbewusstsein das Interesse für das historische, kulturelle und künstlerische Erbe Russlands aufkam.
Auch literarisch ist diese Reise sehr interessant. Wir besuchen den Geburtsort und das Geburtshaus Tolstois, dessen Todesjahr sich 2010 zum hundertsten Mal jährte.
(EZ-Zuschlag: 335,00 €, Visum-Kosten: 69,00 €).
Veranstalter: IC Intercontact Ges. f. Studien- und Begegnungsreisen mbH 53402 Remagen
Es gelten die AGB des Veranstalters.
Reisebegleitung: Gisela Stelzl
Informationsabend: 28. Januar 2013, 19.30 Uhr, Grundschule an der Wendelsteinstraße

4365 ab Sa, 29.06.13
Moskau, Gisela Stelzl

Fotografieren in Venedig

Erleben Sie die Vielfältigkeit Venedigs in diesem Foto-Workshop
Begleitetes Fotografieren ergänzt durch inhaltliche Bildbesprechungen schult ihren fotografischen Blick und die Art der Umsetzung.
Bei diesem Workshop können wir uns nicht nur intensiv mit der Motivsuche und der fotografischen Umsetzung beschäftigen. Bildbesprechungen und -vergleiche ermöglichen darüberhinaus direktes Feedback.
Wir werden dabei direkt in der Lagunenstadt übernachten. Gerade am Abend, wenn die Touristen wieder auf's Festland übergesetzt haben, ergibt sich eine Vielzahl interessanter Motive. Vor allem in den kleinen Gassen von San Polo und Castello, abseits der ausgetretenen Pfade von Markusplatz und Rialtobrücke, begeben wir uns auf die Pirsch.
Voraussetzungen:
- Grundkenntnisse der Fotografie
- Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera

Mitzubringen sind:
- Kamera
- Stativ (falls vorhanden)

Zu dieser Reise findet für alle potentiellen Teilnehmer Anfang März 2013 eine Vorbesprechung statt.
Bitte melden Sie sich unverbindlich zu diesem Seminar an.
Ihre endgültige Teilnahme bestätigen Sie uns nach der Vorbesprechung.
Bitte beachten Sie ferner, dass die vhs nicht als Reiseveranstalter auftritt.
Der Kurs beginnt und endet vor Ort (in Venedig). Anreise, Verpflegung und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten, der Kursleiter ist jedoch gerne bei der weiteren Organisation behilflich.

5797 Do, 09.05.13 - Sa, 11.5.2013
Venedig, Dr. Jürgen Bochynek € 195,00

Bitte beachten Sie auch unser Angebot:

"Wildes Europa"
Fotografieren in den Karpaten
(Seite 77)

Umwelt, Natur, Technik

"Zeitreise München" - mit Autor Klaus Bichlmeier

Der Dokumentarfilm Zeitreise München hatte letztes Jahr die ausverkaufte Filmpremiere im Gasteig München und war anschließend der absolute DVD-Bestseller im Großraum München.

Der Film erzählt die Geschichte der bayerischen Landeshauptstadt, von der Eiszeit bis zum heutigen Tag. Dabei stehen Herrscher und Könige ebenso im Mittelpunkt wie Münchner Originale wie Karl Valentin oder Rocklegende Paul Würges. Er berichtet von der Pest und Cholera, aber auch vom Lehm , ohne den es München nicht geben würde ("ohne Lehm dads Minga net gehm").

Freilich gibt es auch einen Blick auf die Weltstadt mit Herz, als sie noch so fragwürdige Titel wie "Hauptstadt der Bewegung" trug.

Krieg und Nachkriegszeugen wie Schorsch Kirner kommen im Film zu Wort.

Die 50-er Jahre, als der Fernseher in die Wohnzimmer einzog, und neue Tanzmusik die Revolution der Jugend ankündigte.

Katastrophen wie der Flugzeugabsturz an der Theresienwiese, die "Schwabinger Krawalle", den Auftritt der Beatles im Circus Krone (mit offiziellen Polizeiaufnahmen) oder die Olympischen Spiele '72 haben noch viele Münchner persönlich erlebt oder in Erinnerung. Der Film bringt die Bilder im Kopf wieder zum Leben.

Der Autor Klaus Bichlmeier ist selbst auch anwesend und erzählt aus der 2 Jahre umfassenden Produktion. Und er verspricht: "So haben Sie München noch nie gesehen".

Die Süddeutsche Zeitung schreibt: "lebendige Heimatkunde für Erwachsene".

Im bayerischen Fernsehen liefen Ausschnitte von der Produktion in Neubiberg. Und die Abendzeitung meint: "Keine Sekunde langweilig."

5800 Sa, 23.02.2013
19.30-21.30 Uhr € 8,00
Bürgernaus Neufeferloh,
Leonhard-Stadler-Straße 12

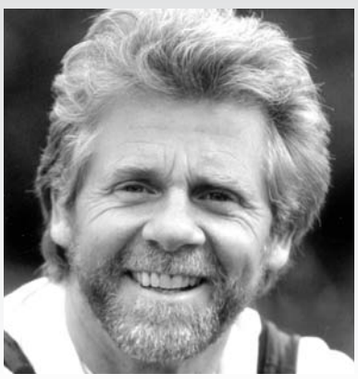
Schorsch Kirner - 50 Jahre Abenteuer

Abschiedsvortrag von Schorsch Kirner.

Schorsch Kirner gilt als einer der verwegendsten Abenteurer unserer Zeit, von dem sogar Reinhold Messner sagt, dass es so einen Menschen nur alle 100 Jahre einmal gibt. Während seiner fünfzigjährigen Expeditionstätigkeit reiste er in die entlegendsten Winkel unserer Erde und dokumentierte vor allem das Leben von Menschen, die von der Zeit vergessen, in Wüsten, Urwäldern, in Höhlen oder auf Bäumen leben. Wer weiß schon, dass Schorsch Kirner der älteste Mensch ist, der den Nord- und Südpool zu Fuß erreicht hat?

Nach einem halben Jahrhundert intensiver Reise- und Vortragstätigkeit beendet der Schorsch seine beiden Karrieren nun und lässt an diesem Abend die Höhepunkte seiner Reisen und Abenteuer noch einmal Revue passieren - ein Event, dass Sie sich nicht entgehen lassen sollten...

5802 Mo, 04.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Rathaus Vaterstetten, Georg Kirner



Äthiopien & Djibouti, die geheimnisvollsten Länder Afrikas

Live-Dia-Show mit den Reisejournalisten Harald und Trudy Mielke

Fantastische Berglandschaften, das Erbe einer über 3000 Jahre alten Kultur und die traditionellen Lebensweisen verschiedenster Stammes- und Volksgruppen machen Äthiopien zu einem der faszinierendsten Reiseländer Afrikas. Zahlreiche historische Kulturdenkmäler geben Zeugnis einer einzigartigen christlichen Kultur. Weltberühmt sind die Felsenkirchen von Lalibela und die großartigen Bauwerke von Gondar und Axum. Wir entführen Sie in eine Welt weiter Hochebenen, tiefer Schluchten und imposanter Naturschauspiele. Blutbrustpaviane und der äthiopische Steinbock streifen über das bis zu 4600 Meter hohe Plateau des Simien Bergnationalparks, einem Weltnaturerbe der UNESCO. Entdecken Sie mit uns das ehemalige Abessinien, eines der beeindruckendsten und geheimnisvollsten Länder des schwarzen Kontinents - dort, wo Afrika den Himmel berührt! Und zum Abschluss der Reise ein paar erholsame Tage im kleinen Nachbarland Djibouti? Warum nicht! Dort am Horn von Afrika erwartet den Gast kein Piratenüberfall, dafür aber der hautnahe Kontakt zu den Giganten der Meere, den Walhaien. Zur richtigen Jahreszeit ist auch die Begegnung mit einem Dutzend dieser bis zu 14 Meter langen, größten Fische der Erde keine Seltenheit.

Wir laden Sie ein zu einer nicht alltäglichen Dia-Reise, die mit außergewöhnlichen Bildern, einem angenehmen Sprachtempo, afrikanisch orientierter Musik und vor allem informativ-unterhaltsamen Kommentaren in ihren Bann zieht. Wie bei allen Vorträgen der beiden Reisejournalisten Harald & Trudy Mielke üblich, werden auch diesmal wertvolle Preise wie Reiseführer oder Kalender verlost.

5803 Mo, 25.02.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Harald Mielke

Anmeldungen unter:
08106-359035

Landeskundliche Vorträge, Astronomie

Ein mexikanisches Bilderbuch

Live-Diavortrag
von Ernst und Gisela Burmester
Mit ihrem neuesten Vortrag nehmen die Referenten Sie mit in die interessantesten Regionen Mexikos. Ausgangspunkt ist die Metropole Mexiko Stadt. Von dort geht es an die Pazifikküste und weiter zum Golf von Mexiko, wo sie Langustenfischer bei ihrer kraftraubenden Arbeit begleiten. In Yucatan staunen sie über antike Majastätten wie Palenque und Chichén Itzá. Lassen Sie sich In Oaxaca, der indianischsten Stadt Mexikos verzaubern und erleben Sie die ‚Guelaguetza' mit rauschenden wirbelnden Tänzen. Aber auch Elendsviertel am Stadtrand werden beleuchtet und Möglichkeiten aufgezeigt, der Armut entgegen zu wirken. Höhepunkte bringen die Besteigungen der höchsten schnee-bedeckten Vulkane. - Dann sind die Referenten im einsamen, fast menschenleeren Baja California unterwegs. Wüstenstrecken, Salzseen, Kakteenwälder und weiße Strände wechseln mit hohen Vulkanen und anmutigen Küstenstädtchen. Hier sind abenteuerliche Bootsausflüge zu Walbeobachtungen und zu einer Seelöwenkolonie besondere Highlights.
Anmeldung erforderlich.

5804 Mo, 18.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Gisela und Ernst Burmester

Wildes Europa - eine Reise in die Natur

Rumänien, Magura, ein Bergdorf in den Karpaten. Hier scheint die Welt noch in Ordnung, die Bewohner leben noch traditionell mit der Natur. Doch liegen in dieser Idylle viele Gefahren, die hier zum Leben gehören. Zwischen den sanft, rollenden Hügeln und dem harschen Königssteingebirge wandern wir durch Urwälder über Orchideenwiesen und Schafsweiden auf der Suche nach den großen Wildtier der Region, dem Bär...
Dieser Vortrag ist eine Reisevorbereitung für ein gemeinsames Naturfotoabenteuer in einer der wildreichsten Gegenden in Europa.

5810 Mo, 04.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lambert Heil

Kalahari - eine Wüste, die keine ist

Reisen zwischen Wasser und Sand, Tierreichtum und Ödnis. Reisen in Gegenden wo Größe eine andere Dimension hat.
Das südliche Afrika wird beherrscht vom Lebensraum der Kalahari. Wir werden auf einer abenteuerlichen Reise die unterschiedlichsten Ökosysteme durchqueren, in der größten Salzpfanne der Welt unter 1000end Sternen übernachten, mit dem Boot und zu Fuß das größte Binnendelta der Welt erkunden, die längsten Wasserfälle besuchen, und das elefantenreichste Gebiet Afrikas kennen lernen. Es wird Antworten geben auf die immer wiederkehrenden Fragen: Kommen Schlangen ins Zelt, was mache ich wenn mich ein Löwe angreift, bin ich sicher im Zelt vor Elefanten...?

5812 Mo, 18.03.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Lambert Heil

Das Leben der Elefanten...

Kein Tier prägt die afrikanische Landschaft so wie die Elefanten. Kein Tier bringt durch seinen Hunger soviel Ärger in die ländlichen Gebiete. Doch die Tiere bergen, wie kein anderes so großes Säugetier das in diesen Massen in Afrika vorkommt, die Möglichkeit von ihm zu leben. Wir tauchen in den Lebensraum der afrikanischen Elefanten ein. Wir sprechen über die Jagd und Wilderei, Elefantenüberpopulation und Schutzmaßnahmen, Haltung in Zoo und Zirkus, Zucht und Auswilderungsprogramme, dem Elefant als Aushängeschild und Sympathieträger bei der Gründung neuer Megaparks wie KaZa oder der Aktivierung alter Nationalparks wie Gorongoza.
Nach diesem Vortrag werden Sie wissen, wie Sie sich bei Ihrer nächsten Elefantenbegegnung verhalten sollten...

5814 Mo, 08.04.13
19.30-21.00 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Lambert Heil

Sternenhimmel im Frühjahr

In einem anschaulichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die heuer im Frühjahr am Himmel zu sehen sind. In Wort und Bild werden einige besonders markante und schöne Gebilde vorgestellt, z.B. offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien. Nebenbei wird kurz auf die Mythen eingegangen, die die alten Völker mit den Sternbildern verbunden haben. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten, damit Sie die regelmäßig in der Presse veröffentlichten Karten optimal nutzen können. Zum Abschluss des Vortrags wird der Frühjahrshimmel im Planetarium der Volkssternwarte präsentiert. Bei klarem Wetter gibt es auch einen Blick durch die Teleskope. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr.
Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!), Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5849 Sa, 20.04.13
18.00-21.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Sternenhimmel im Sommer

In diesem Kurs werden allgemeinverständlich Aufbau und Lebensentwicklung von Sternen erklärt. Was ist ein Stern? Wie lange lebt ein Stern und wie stirbt er? Welche Arten von Sternen gibt es? Wo befinden sich Sterne? Diese und andere Fragen zur Sternenwelt werden im Kurs beantwortet. Danach folgt eine kleine Führung im Planetarium und bei gutem Wetter gibt es einen Blick durch eines der Teleskope. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr.
Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!), Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5850 Sa, 06.07.13
19.00-22.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Die wunderbare Welt der Sterne

In diesem Kurs werden allgemeinverständlich Aufbau und Lebensentwicklung von Sternen erklärt. Was ist ein Stern? Wie lange lebt ein Stern und wie stirbt er? Welche Arten von Sternen gibt es? Wo befinden sich Sterne? Diese und andere Fragen zur Sternenwelt werden im Kurs beantwortet. Danach folgt eine kleine Führung im Planetarium und bei gutem Wetter gibt es einen Blick durch eines der Teleskope. Kinder bis 12 Jahre halbe Gebühr.
Hinweis: Volkssternwarte (nicht Deutsches Museum!), Vortragssaal; Zugang durch den Hof.

5852 Sa, 08.06.13
19.00-22.00 Uhr € 10,00
Bayerische Volkssternwarte München,
Rosenheimer Str. 145 h, Rainer Bönninghausen

Wie und mit welchem Werkzeug
Sie Ihren Schützlingen im Garten
am wirkungsvollsten zu Leibe rücken,
sagen und zeigen Ihnen die Profis
der Baumschule Bayer beim
traditionell kostenlosen
Schnittkurs
am Samstag, 23. Februar, 14 Uhr
bei jedem Wetter (Halle nutzbar)
Programm-Punkt 2: Die Rasenpflege
Sie sind herzlich eingeladen, Anmeldung nicht nötig
Martin Bayer
Baumschule - Garten- und Landschaftsbau
Haar - Ottendichl, Paul-Keller-Weg 4, Tel. 089 / 460 28 77
Zufahrt zum Gelände auch von der B 471
www.bayer-martin.de

Gartengestaltung - Seminar

Sie wollen einen Garten neu anlegen oder Ihren vorhandenen umgestalten? Lassen Sie sich von gelungenen Beispielen inspirieren, und finden sie den Gartenstil, der zu Ihnen passt. Nutzungsansprüche und räumliche Gestaltung dabei sind ebenso zu wichtig wie die richtige Pflanzenauswahl. Jetzt im Sommer kann man am besten erkennen, was dem Garten noch fehlt.
In diesem Seminar erhalten Sie viele Tipps und Vorschläge wie sie aus ihrem Garten etwas besonderes machen können.
Bitte Lageplan des Gartens und Fotos mitbringen.

5099 € 39,00
Fr, 26.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 27.04.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Elke Pfänder

Entspannung im Garten ist möglich

Tut Ihr Garten auch etwas für Sie oder tun Sie nur etwas für Ihren Garten? Ist Ihr Garten für Sie ein Ort der Ruhe und der Kraft oder eine Aufgabe, die Sie zusätzlich belastet? Für gestresste Berufstätige wird es immer schwieriger, den eigenen Garten als den Ruhepol zu erleben, der er sein könnte.
In diesem Seminar erfahren Sie, wie der Abschied vom Vorzeigegarten gelingen kann und wie sich der Garten für Sie zum Mittel der Entschleunigung im Angesicht der Anforderungen des Alltags verwandeln kann. In dem Maße, wie es Ihnen gelingt, die Kräfte der Natur zu nutzen, wird es für Sie möglich, gesünder, stressfreier und wieder intensiver zu leben.
Ich gebe Ihnen Anregungen für weniger Arbeit und mehr Genießen im Garten und eröffne ihnen Wege zur Aktivierung der eigenen Kreativität. An die Stelle von Perfektionismus, darf die Freude am Erleben und am Sein treten. So wird auch Entspannung möglich.
Die Dozentin ist Landschaftsarchitektin und Gartencoach.

2240 Sa, 15.06.13
10.00-14.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Anja Hase

Führung durch Naturgärten

Hausgärten können ein wichtiger Beitrag zum Naturschutz sein. Auf wie viele verschiedene Arten man einen `Naturgarten´ anlegen kann und welche Grundprinzipien dabei zu beachten sind, zeigt diese Führung. Wir beginnen im Natur-Schau-Garten der Familie Witt in Ottenhofen. Von da aus werden in Pkw-Fahrgemeinschaften Naturgärten in Pretzen und Bockhorn aufgesucht.
Reinhard Witt ist als Biologe und Buchautor bekannt. Er ist außerdem Vorstand des bundesweit aktiven `Vereins für naturnahe Garten- und Landschaftsgestaltung´. Sie finden den Ausgangspunkt der Führung im Ortsteil Herdweg (Nähe `Fischzucht Christl´). Weitere Infos (Anfahrt etc.) unter www.reinhard-witt.de.

5177 Sa, 11.05.13
10.00-13.00 Uhr € 13,50
Herdweg, Naturgarten, Dr. Reinhard Witt

5178 Sa, 11.05.13
14.00-17.00 Uhr € 13,50
Herdweg, Naturgarten, Dr. Reinhard Witt

Passivhäuser - Behaglichkeit bei höchster Effizienz

Wie funktioniert ein Passivhaus?
Bei den steigenden Öl- und Gaspreisen wollen immer mehr Bauherren möglichst unabhängig von externen Energiequellen sein. Ein ökonomisch vertretbarer Weg in diese Richtung ist der Bau eines Passivhauses.
Das Passivhaus ist ein konsequent weiterentwickeltes Niedrigenergiehaus, das mit weniger als 1,5 l Heizöl/m² im Jahr auskommt. Diese sensationelle Einsparung erreicht das Passivhaus allein durch seine beiden Grundprinzipien: Wärmeverluste vermeiden und Wärmegewinne optimieren!
In diesem Vortrag werden die wichtigsten Anforderungen an Planung und Ausführung eines Passivhauses behandelt. Anschließend steht Ihnen der Referent, ein zertifizierter Passivhausplaner, für Fragen zu diesem hochaktuellen Thema zur Verfügung.

5179 Mi, 20.03.13
19.30-21.30 Uhr € 8,50
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer, Walter Kressirer

Entrümpeln mit Feng Shui

Lernen Sie loszulassen!
Wünschen Sie sich mehr innere Freiheit durch äußere Ordnung?
Wenn Sie sich in diesem Moment in Ihren Räumen umschauen, was sehen Sie da? Vor der Tür abgestellte Schuhe, im Flur die voll gehängte Garderobe, Zeitungen, die noch entsorgt werden müssen und im Schrank hängen viele Stücke, die Sie nicht mehr tragen. Dies alles bindet Energie und Sie fühlen sich oft müde und schlapp. Ausmisten bringt die Energie in Gang und hilft, Festgefahrenes wieder in Bewegung zu bringen. Loslassen schafft Raum für Neues. Das Entrümpeln ist ein wichtiger Aspekt in der Philosophie des Feng Shui, der Lehre vom harmonischen Energiefluss in Räumen.
Sie fragen sich jetzt, wo und wie Sie anfangen sollen? Im Vortrag bekommen Sie dazu erste Impulse.

5180 Do, 14.03.13
19.30-21.00 Uhr € 7,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer, Gertrud Fassnacht

Alles Bio - alles Schwindel?

In den Medien tauchen immer wieder Meldungen über Mißstände in Biobetrieben auf.
Fragen auch Sie sich nicht manchmal, ob Sie den Versprechungen des Biosiegels wirklich vertrauen können? Wer kontrolliert, ob wirklich "bio" drin ist, wo "bio" drauf steht? Sind Bioprodukte im Discounter genauso "bio" wie die im Naturkostladen? Sind Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft generell gesünder als konventionelle Produkte? Und wie unterscheidet sich denn eigentlich der ökologische Landbau von der herkömmlichen Landwirtschaft?

5190 Mo, 15.04.13
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31,
Ostrazimmer,
Carina Schmid und Mathias Bischke

**Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de**

Die (Ohn-)Macht des Verbrauchers - Wege durch den Siegel-Dschungel

Woran erkenne ich beim Einkaufen, ob Lebensmittel wirklich aus ökologischem Landbau kommen?
Und woher weiß ich, dass ein Produkt unter Bedingungen hergestellt wurde, bei denen soziale Standards eingehalten wurden?
Wie kann ich unterscheiden, ob ein Kleidungsstück chemiefrei produziert wurde oder ob bei seiner Herstellung gesundheitsschädliche Substanzen verwendet wurden?
Immer mehr Verbraucher hinterfragen nicht nur, wo die Ware, die sie kaufen hergestellt wurde, sondern auch, unter welchen Umständen sie produziert wurde. Die Siegel, die wir an vielen Produkten finden, sollten eigentlich die Kaufentscheidung erleichtern, leider aber verwirren und verunsichern sie den Käufer eher.
Die Veranstaltung vermittelt einen Durchblick im Siegel-Dschungel und hilft dem Konsumenten, künftig eine sichere Wahl beim Kauf zu treffen.

5195 Mo, 29.04.13
19.00-20.30 Uhr € 7,50
Grafing, vhs, Griesstraße 27, Carina Schmid

Ist der "faire Handel" wirklich fair?

Fair gehandelte Produkte verweisen seit vielen Jahren auf steigende Zuwachsraten. Das Fairtrade-Siegel ist das bekannteste Sozialsiegel in Deutschland. Weltläden sind trendy und zunehmend in den Innenstädten zu finden. Aber wer verdient wirklich im Fairen Handel und wie fair ist der Handel zu den Produzenten? Welche Label und Siegel bürgen für "fair" gehandelte Produkte? Die Veranstaltung bringt Fakten und Hintergründe zum fairen Handel!

5198 Mo, 10.06.13
19.00-20.30 Uhr € 7,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Mathias Bischke

Eiszeit-Landschaft am Gletscherrand

Endmoränenwälle bei Leutstetten
Wie ein Amphitheater wurde die Landschaft bei Leutstetten durch den Würmsee-Gletscher vor rund 20.000 Jahren modelliert. Auf der Wanderung werden die auf kleinstem Raum gedrängten Geländeformen gezeigt: Endmoränenwälle, Toteislöcher, Deckenschotter und Niederterassenschotter, die am äußersten Rand des würmeiszeitlichen Eises entstanden. Zahlreiche Findlinge erinnern an die Herkunft des Ausgangsmaterials.
Themen: Eiszeit, Klimageschichte, Landschaftsformen, Herkunftsbestimmung von Geröllen
Treffpunkt: Parkplatz Schlossgaststätte Leutstetten

5250 Fr, 21.06.13
14.00-17.00 Uhr € 8,00
Leutstetten, Helmut Hermann

Exkursion ins Murnauer Moos

von Bulten, Drischen und Köcheln

Beim Ramsachkircherl, dem ´Ähndl´, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, beginnt unsere Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie in Erstaunen versetzen.

Themen: Geologische Entstehung und Eiszeiten. Geschichte des Mooses.

Traditionelle Nutzung von Streuwiesen. Erhaltung der Artenvielfalt.

Ökologie von Hoch- und Niedermooren. Botanische Besonderheiten. Aspekte des Naturschutzes.

Treffpunkt: Parkplatz ´Gasthaus am Ähndl´ (südwestlicher Ortsrand von Murnau, Ende Ramsachstraße).

Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen.

5251 Do, 06.06.13
9.30-14.45 Uhr € 8,00
Murnau, Helmut Hermann

Paterzeller Eibenwald

...über eine geheimnisvolle Baumart.

Seit alters her zählt die Eibe zu den geheimnisvollsten Bauarten. Magische Kräfte wurden ihr zugeschrieben. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Erstaunlich ist ihr enormes Regenerationsvermögen. Und ihr Holz ist so begehrt, dass sie in Mitteleuropa beinahe ausgestorben wäre. Doch im ehemaligen Klosterwald von Wessobrunn blieb uns Deutschlands größter Eibenbestand erhalten. Einige Bäume stammen noch aus dem Mittelalter.

Themen: Alles über die Eibe. Natürliche Waldverjüngung - wie man den Wald für die nächsten Generationen erhält. Pflanzen und Tiere des Waldes. Tuffstein - der ´wachsende´ Stein.

Treffpunkt vor dem Gasthof ´Zum Eibenwald´ in Paterzell (10 km westl. Weilheim)

5255 Fr, 26.07.13
14.00-16.30 Uhr € 8,00
Paterzell, Helmut Hermann

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Mein Isarkieselsteinmuseum

Entdeckungsreise in die geologische Geschichte der Isar (ab 7 Jahren)

Auf einer Exkursion an die Isar lernen wir die Arbeit der Geologen im Gelände kennen. Wir sammeln viele farbige Isarkiesel, besprechen und ordnen sie nach geologischen Gesichtspunkten. Wir arbeiten mit Hammer und Lupe, den typischen Arbeitsinstrumenten der Geologen und erfahren viel über die Geschichte der Isar.

Bitte mitbringen: Hammer, Bleistift, kleine Brotzeit

Achtung: Kinder bitte nicht alleine anmelden, nur mit Aufsichtsperson.

Materialgeld: € 2,00 (im Kurs zu entrichten)

Treffpunkt: Eingang Tierpark (Thalkirchener Brücke)

5260 Fr, 26.04.13
15.00-18.00 Uhr € 13,00
München, Eingang Tierpark, Pamela Itzelsberger und Elisabeth Jobe

Wenn es dampft, brodelt und zischt und der Vulkan ausbricht...

...dann kann das daher kommen, dass Wasser und Feuer zusammentreffen. Im Museum und mit einfachen Experimenten ergründen wir das Naturwunder und finden heraus, wie es zu Vulkanausbrüchen kommt.

Eine Herdplatte dient dabei als Wärmequelle für brodelnde Vulkan-Suppen, blubbernde Magma-Puddings und zischende Mineralwasser-Geysire. Im Anschluss formt und gestaltet sich jeder seinen eigenen Vulkan, der wirklich ausbrechen kann und wir erfahren dabei, wie Feuer speiende Berge Landschaften verändern.

Für Schulkinder ab 7 Jahren

Bitte mitbringen: Wasserfarben, Pinsel, Arbeitskittel.

Materialgeld von € 3,00 ist im Kurs zu zahlen,

5265 Fr, 12.04.13
15.00-18.00 Uhr € 15,00
München, Geologisches Museum, Luisenstraße 37, Pamela Itzelsberger und Elisabeth Jobe

adfc
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
adfc Ebersberg e.V.
85604 Zorneding
Burgstr. 18
Tel. 08106-309586
www.adfc-ebersberg.de
Wir machen Radln besser-schöner-sicherer

Führung vor und hinter die Kulissen des Tierparks

Was ist der Unterschied zwischen einem Alligator und einem Krokodil? Diese und viele interessante Fragen und Antworten erwarten Sie bei dieser spannenden Reise in die faszinierende Welt der Hellabrunner Zootiere. Bei unserem Rundgang hören wir aber natürlich auch Unterhaltsames aus dem Tierparkalltag und lernen etwas von den Marotten einzelner Tierpersönlichkeiten kennen. Als besonderen Höhepunkt werfen wir auch mal einen Blick hinter die Kulissen, was bei einem normalen Tierparkbesuch nicht möglich ist.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungzeitpunkt möglich.

Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.

Bltte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5530 Sa, 04.05.13
12.30-14.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Jungtier-Führung

Was ist putziger als tapsige Tierkinder, die fröhlich herumtollen? Das ganze Jahr über gibt es Nachwuchs im Tierpark Hellabrunn, denn nicht alle Tiere bekommen ihre Jungen im Frühsommer. Wie erkunden die Tierbabys ihre Welt? Und wie werden sie von ihren Eltern aufgezogen? Natürlich gibt es auch bei den übrigen Tieren Interessantes über die Fortpflanzung zu wissen. Deshalb freuen wir uns, Sie auf eine heitere Tour in die spannende Welt der Zootierkinder mitzunehmen.

Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingoeingang (Parkplatz an der Siebenbrunner Straße).

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.

Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive.

Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.

Bltte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst. Es kann daher vorkommen, dass die Führungen nicht zu 100% dem Ausschreibungstext entsprechen. Alle Führungen sind so konzipiert, dass auch bei mehrmaliger Teilnahme immer wieder Neues zu entdecken ist.

5531 Fr, 14.06.13
12.30-14.00 Uhr € 19,50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Nachtführung mit Nachtsichtgeräten

Nachts ist alles anders im Tierpark. Manche Tiere werden munter, andere haben außergewöhnliche Schlafplätze oder fressen die ganze Nacht. Auf einem ganz besonderen Rundgang durch den dunklen Tierpark werden wir Spannendes über das Verhalten der Tiere in ihrem 24-Stunden-Rhythmus erfahren.
Jetzt sind alle Sinne gefragt, und Geräusche und Gerüche, die wir tagsüber "übersehen", bekommen ganz neue Bedeutungen. Deshalb freuen wir uns, Sie auf eine faszinierende Reise mit Nachtsichtgeräten in die Welt des Tierparks zu entführen.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt, bei Regen muss jedoch leider auf die Nutzung der Nachtsichtgeräte verzichtet werden.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.
Teilnahme erst ab 16 Jahren möglich.

5533 Fr, 12.07.13
22.00-23.30 Uhr € 35,00
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn

Raubtiere

Lautlos schleichen sie sich an und plötzlich sind sie da. Riesige messerscharfe Zähne und dolchartige Krallen bohren sich in warmes Fleisch - und schon ist alles vorbei.
Raubtiere müssen perfekte, gnadenlose Jäger sein, um selbst zu überleben. Und jedes hat dafür seinen ganz speziellen Weg gefunden. Anpirschen, auflauern, oder doch zu Tode hetzen? Vielleicht lässt sich die Beute auch in einen Hinterhalt locken?
Im Tierpark Hellabrunn leben einige der gefährlichsten Räuber unseres Planeten, die sie hautnah in die faszinierende Welt ihrer spektakulären Jagdmethoden entführen wollen.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, Zugang zum Tierpark ist erst ab dem Führungszeitpunkt möglich.
Kinder bis 14 Jahre € 16,50; Der Eintritt in den Tierpark ist inklusive.
Kinder unter 6 Jahren können leider seitens des Tierparks nicht teilnehmen.
Bltte beachten Sie: Bei allen Führungen wird auf das Wetter und aktuelle Anlässe Rücksicht genommen und der Rundgang ggf. angepepasst.

5535 Sa, 08.06.13
10.00-11.30 Uhr € 19.50
München, Tierpark, (Flamingoeingang), Alemannenstraße, Tierpark Hellabrunn
Lambert Heil

Wenn unsere Vierbeiner in die Jahre kommen...

Hunde können rassebedingt und unter günstigen Lebensbedingungen 14-16 Jahre alt werden, Katzen sogar 18-20 Jahre. Die durchschnittliche Lebenserwartung unserer Haustiere liegt aber leider deutlich darunter, da ihr Lebensweg immer öfter von längeren Krankheitsperioden oder chronischen Leiden geprägt ist. Was kann jeder Tierhalter dazu beitragen, die Lebensqualität seiner Hunde - oder Katzen - Senioren zu verbessern? Wie sieht eine artgerechte Fütterung im Alter aus? Welche natürlichen Maßnahmen und Behandlungsmethoden gibt es, um das Altern unserer Vierbeiner zu erleichtern?

5540 Mi, 20.03.13
19.30-21.30 Uhr € 8,50
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Dagmar Wagner

Wir machen unser Radl fit für den Frühling

(für Kinder ab 7 Jahre)

Es wird wieder wärmer, den Sommer ist nicht mehr weit und jetzt ist genau die richtig Zeit, unser Fahrrad wieder in Schwung zu bringen...viel braucht man nicht dazu, aber auch hier heißt es wie so oft: "Gewusst wie...". Hier lernst du schnell, wie man - im Falle eines Falles - den Schlauch wechselt, die Speichen nachzieht und die Bremsen und Schaltung richtig einstellt...
Bitte zum Kurs das eigene Fahrrad und zugehöriges Werkzeug und Flickzeug mitbringen...

5650 So, 03.03.13
10.00-12.30 Uhr € 18,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Thomas Reinl

Ein Roboter zum selber bauen...

...für künftige Ingenieure: Ein Roboter-Bausatz, ohne zu löten, ohne zu kleben...
Der Roboter funktioniert mit einem Zahnradriemen und einem Motor, die Holzteile sind vorgeschnitten. Das nötige Werkzeug wird von der vhs gestellt, der Bausatz ist in der Gebühr enthalten.
Für Kinder im Alter von 9-12 Jahren

5655 So, 03.03.13
13.00-17.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Thomas Reinl

Lötkurs für Kinder

(von 8 bis 11 Jahren)

Löten ist eine richtige Kunst! Doch wie stellt man eine richtige Lötverbindung her, was braucht man dazu und was muss dabei beachtet werden?
Anhand verschiedener Lötübungen, wie z. B. Lötgitter und Anfertigen lustiger Drahtfiguren, könnt Ihr diese Kunst erlernen. Danach fertigen wir eine kleine elektronische Schaltung und nebenher erfahrt Ihr, wie die dazu notwendigen elektronischen Bauteile funktionieren.

5660 Sa, 02.03.13
10.00-16.00 Uhr € 44,00
In der Kursgebühr ist das Material im Wert von € 20,00 inbegriffen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Herbert Herz

Fotoexkursion: Frühling im Moor

Aufnahmepraxis und Bildgestaltung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund.
Das Spiel mit Schärfe und Unschärfe, gezieltes Über- und Unterbelichten und das Experimentieren mit unterschiedlichen Brennweiten im Moor wird hier praktiziert.
Diese Exkursion richtet sich an "Motivjäger", die Unterstützung bei bestimmten Aufnahmesituationen wünschen. Gemeinsam schulen wir auch das "fotografische Sehen", das Entdecken von lohnenswerten Motiven und die Wahl des besten Standorts
Voraussetzungen:
- Grundkenntnisse der Fotografie
- Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera

Mitzubringens ind:
- Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit
- Stativ (falls vorhanden)

Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk für feuchte Böden sowie ein kleines (Hand-) Tuch für die Kamera mitbringen.
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5712 So, 05.05.13
15.00-18.00 Uhr € 45,00
Chiemgau, Dr. Jürgen Bochynek

Fotografieren bei Nacht

Die Nachtfotografie bietet die faszinierende Möglichkeit, Motive in ein ganz spezielles Licht zu tauchen. Für gute Nachtfotos braucht es gar nicht viel.

Dieser Kurs ist sowohl als Schnupperkurs für Fotoeinsteiger als auch für fortgeschrittenere Fotografen gedacht, für die das Thema Nachfotografie Neuland ist. Aber auch "Motivjäger", die die technischen Hintergründe beherrschen, aber gerne gemeinsam geeignete Locations erkunden, kommen hier auf ihre Kosten.

Nach einer kurzen Einführung in die Besonderheiten der Nachtfotografie gehen wir gemeinsam auf die Nachtpirsch. Mit den passenden Kamera-Einstellungen üben wir gemeinsam den Umgang mit längeren Belichtungszeiten, gezielter Unterbelichtung oder das Arbeiten mit dem Stativ und werden so eine Reihe von nächtlichen Eindrücken einfangen.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben (Nähe S-/U-Bahn in München).

Voraussetzungen

- Grundkenntnisse der Fotografie
- Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera

Mitzubringen sind:

- Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit
- Stativ
- Fernbedienung (falls vorhanden)

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5713 Sa, 16.03.13
18.30-21.30 Uhr € 35,00
München, Dr. Jürgen Bochynek

Schnee statt Gips - Winterfotografie

Der Winter ist für das Fotografieren eine besonders reizvolle Jahreszeit, doch gilt es für perfekte Aufnahmen einige Schwierigkeiten zu meistern. Harte Kontraste, große weiße Flächen im Motiv, all das täuscht die Automatik der Kamera und führt leicht zu unbefriedigenden Ergebnissen. Personen sind nur dunkle Silhouetten, der Schnee ist grau und sieht aus wie Gips.

Sie lernen die Hintergründe kennen und nutzen gezielt die manuellen Kameraeinstellungen für optimale Bilder.

Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Grundlagen begeben wir uns je nach Schneelage in die nähere Umgebung oder fahren ins Voralpenland, um reichlich praktische Übungen und Vor-Ort-Unterstützung zu gewährleisten.

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse der Fotografie
- Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera

Mitzubringen sind:

- Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Blende und Zeit

Bitte wetterfeste Kleidung und geignetes Schuhwerk für kurze Wanderung im Schnee sowie ein kleines (Hand-)Tuch für die Kamera mitbringen.

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5714 So, 03.02.13
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Landkreis Ebersberg oder Voralpenland, Dr. Jürgen Bochynek

Genauer geschaut - anders gesehen

Aufnahmepraxis und Bildgestaltung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund. Es geht hier nicht um die reine Architekturfotografie an sich. Vielmehr sollen die Teilnehmer bewogen werden, bekannte und unbekannte moderne Bauwerke Münchens mal anders darzustellen.

Besondere Blickwinkel, ungewohnte Perspektiven, das Spielen mit Spiegelungen lassen sich hier besonders gut in extravagante Bilder umsetzen.

Dieser Workshop richtet sich an "Motivjäger", die Unterstützung bei bestimmten Aufnahmesituationen wünschen. Gemeinsam schulen wir vor allem das "fotografische Sehen", das Entdecken von lohnenswerten Motiven und die Wahl des besten Standorts.

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse der Fotografie
- Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera

Mitzubringen sind: Kamera, Stativ (falls vohanden)

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

5715 Sa, 20.04.13
15.00-18.00 Uhr € 35,00
München, Dr. Jürgen Bochynek

Panoramafotos - einfach mehr Bild

Beim Anblick einer Skyline oder eines Bergpanoramas haben Sie sich so manches Mal gedacht: "Das wäre jetzt ein tolles Foto!" aber Ihre Kamera bekommt die ganze Szenerie nicht "drauf"?

Damit könnte jetzt Schluss sein, denn ich möchte Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie Sie mit nahezu jeder Digitalkamera und kostenlosen Bildbearbeitungsprogrammen beeindruckende Panoramafotos erstellen können.

Zwischenzeitlich gibt es zwar für alles eine Automatik aber deren Ergebnisse können oftmals nicht mit denen "echter" Panoramafotos mithalten.

Wir klären, welche Szenarien sich besonders für Panoramen eignen, was während der Aufnahme zu beachten ist und werden "live" ein einfaches Panorama zusammensetzen und bearbeiten.

Des Weiteren klären wir, welche Programme noch zur Erstellung von Panoramas angeboten werden und welche Entwicklungsmöglichkeiten es gibt, um die Ergebnisse Ihrer Arbeit auch entsprechend präsentieren zu können.

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht notwendig Grundkenntnisse am PC sind aber von Vorteil und Ihre Digitalkamera sollte über die Möglichkeiten der manuellen Einstellungen verfügen.

5724 Sa, 11.05.13
12.00-13.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Nah- und Makrofotografie

Egal ob Sie eine Sammlung fotografisch festhalten wollen, Produktfotos für z. B. Ebay erstellen möchten oder Detailaufnahmen von Gegenständen oder kleinen Tieren anfertigen möchten, Nah- und Makroaufnahmen haben einen festen Platz in der Fotografie und üben oftmals einen ganz speziellen Reiz auf den Betrachter aus, denn sie zeigen uns Details und Blickwinkel, die uns im Alltag oft verborgen bleiben.

Oftmals schreckt uns zwar der extreme Aufwand ab, mit dem Profis solche Fotos anfertigen doch es geht auch anders:

In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit einfachen Mitteln und ein wenig Ideenreichtum ansprechende Produktfotos anfertigen können und was Sie benötigen, damit Ihnen beeindruckende Makroaufnahmen gelingen.

Welche "Hardware" ist notwendig und welche Alternativen gibt es? Wie kann ich meine Aufnahmen noch verbessern?

Sie werden erstaunt sein, wie einfach es sein kann, hochwertige Fotos zu erzeugen, die keinen Vergleich vor professionellen Bildern zu scheuen brauchen.

5725 Sa, 11.05.13
10.00-11.30 Uhr € 12,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Überblendschauen erstellen mit Aquasoft

Sie haben schöne Bilder gemacht und Videos erstellt? Dann verwandeln Sie Ihre Werke in eine lebendige Diashow. Ob Urlaub, Familienfeier oder Firmenpräsentation - mit ein paar einfachen Klicks können Sie perfekte Multimediashows erstellen. Sie fügen Bilder, Musik, Beschriftungen und Videos ein, packen Effektbausteine dazu und fertig ist Ihre individuelle Fotoshow. Diese fertige und persönliche Fotoshow können Sie jetzt ideal am Fernseher, Computer oder Beamer präsentieren. Sie können auch Ihre Diashow als Video per USB-Stick, als selbststartende Datei oder auf Blu-ray, AVCHD-Disc oder DVD gebrannt mitnehmen und so bei Ihren Freunden zu Hause zeigen.

Jede Menge Überblendeffekte und Bildeffekte machen aus Ihrer Diashow ein Meisterwerk. Ob Kameraschwenks und "Ken-Burns"-Effekte, Zoom und Bewegungspfade, Drehungen und Rotationen oder Ihre selbst erstellten Effekte - schnell und einfach runden Sie Ihre Diashow ab.

5740 Sa, 08.06.13
10.00-17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Ulrich Steger

Adobe Lightroom

Adobe Photoshop Lightroom - Perfekte Bildqualität - schneller Workflow - übersichtliches Archiv
Diese Schulung verhilft Ihnen dank ausgeklügelter RAW-Werkzeuge in Lightroom zu perfekten Bildern in höchster Qualität. Sie lernen einen zügigen und zielstrebigen Workflow sowie den Einsatz der vielen hilfreichen Werkzeuge von Lightroom zum einfachen und sicheren Verwalten Ihrer Bilder.
Inhalte: * Farbkorrekturen * Korrekturpinsel und Verlaufsfilter * Retuschieren * Schärfekorrekturen * Fehlerkorrektur * Histogramm * Serien-Bildbearbeitung * Exportfunktion * Dateiformate * Lightroom-Bibliothek * Diashow * perfekter Workflow * Lightroom Tipps & Tricks

5742 So, 10.03.13
10.00-18.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Oliver Schlecht

Bildverwaltung und Bildbearbeitung mit ACDSee

Wohin mit den Bildern? Wie verwalte ich am besten meine Fotos? Wie kann ich meine Fotos bearbeiten? Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen die Software-Lösung ACDSee Pro vorgestellt: Schwerpunkte sind hier die Verwaltung und einfache Optimierung von Bildern.
Anschließend haben Sie die Möglichkeit anhand eigener Bilder mit der vorgestellten Software zu üben.

5745 So, 30.06.13
10.00-17.00 Uhr € 45,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Andreas Schernus

HDR-Fotografie - Theorie-und Praxis Workshop

Anfängerkurs
HDR (High Dynamic Range)-Aufnahmen zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie und Bildbearbeitung.
Mit HDR-Aufnahmen ist es möglich, den Kontrastumfang eines Motivs im Bild so wiederzugeben, wie ihn das menschliche Auge wahrnimmt - vom hellsten Sonnenlicht bis zum tiefsten Schatten. Als Grundlage dient die Belichtungsreihe eines statischen Motivs, fotografiert von einem festen Standpunkt mit gleicher Blende, mit unterschiedlichen Belichtungszeiten und es entstehen ohne großen Aufwand faszinierende Aufnahmen von statischen Motiven.
Im Kurs lernen Sie, wie Sie HDR-Bilder erstellen und was bei der Umsetzung zu beachten ist. Dafür reicht eine digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar), ein stabiles Stativ und die geeignete Software.

Ablauf des Kurses:
1. Kurstag: ab 10:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, anschließend Exkursion, Erstellen der Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen
2. Kurstag: 10:00-15.00 Uhr - HDR-Workshop, EDV-Raum
An beiden Tagen kurze Mittagspause nach Absprache
Während der Exkursion erstellen Sie die Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen; beim zweiten Tag erlernen Sie den Umgang mit dem Programm "Photomatix", bearbeiten selbst die von Ihnen erstellten Fotos und können diese im Anschluß mit den Ergebnissen der anderen Teilnehmer vergleichen.
Termine:
Tag 1: 10:00 bis 15:00 Uhr, Dachraum 5, Grundschule Wendelsteinstraße, anschließend Exkursion rund um die VHS
Tag 2: 10:00 bis 15:00 Uhr EDV-Raum der vhs Vaterstetten, Bearbeitung der Fotos mit Photomatix
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5735 € 65,00
Sa, 23.03.13 10.00-15.00 Uhr
So, 24.03.13 10.00-15.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Andreas Schernus

HDR-Fotografie - Theorie-und Praxis Workshop für Fortgeschrittene

Im Kurs vertiefen Sie die Aufnahmetechniken für die Erstellung von HDR-Bildern erstellen und was bei der Umsetzung zu beachten ist. Dafür reicht eine digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar), ein stabiles Stativ und die geeignete Software.
Wir treffen wir uns um 19 Uhr vor der VHS Vaterstetten (Wendelsteinstraße 10) und starten nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen zur Exkursion, während der Sie die Basisfotos für Ihre HDR-Aufnahmen erstellen, die sie selbstständig bis zu unserem nächsten Treffen bearbeiten.
Am zweiten Kurstag treffen wir uns um 14.00 Uhr im Dachraum 5, Grundschule Wendelsteinstraße, zur Besprechung der von Ihnen erstellten und bearbeiteten HDR-Fotos; ausgesuchte Fotos können ggf. modifiziert werden.
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), stabiles Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera, sowie Kenntnisse im Umgang mit "Photomatix" (oder vergleichbarer Software).
Termine:
Tag 1: 19:00 bis 22:00 Exkursion rund um die VHS Vaterstetten, Treffpunkt an der vhs Geschäftstelle
Tag 2: 14:00 bis 17:00 Besprechung und Vergleich der bearbeiteten HDR-Fotos.

5737 € 39,00
Sa, 15.06.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 22.06.13 14.00-17.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Wendelsteinstraße 10, Andreas Schernus

Aktfotografie in den Katakomben Nymphenburgs

Aktfotografie mit zwei Models in den Helion-Katakomben in München-Nymphenburg am 27.07.2013, unterstützt durch eine Visagistin
Akt-Fotos bzw. Fotos mit erotischer Aussage sind "Eyecatcher", deren Wirkung sich der Betrachter kaum entziehen kann! Aber ist eine ästhetisch und aussagekräftige gestaltete Aktaufnahme ohne aufwendige Studioeinrichtung möglich?
In diesem Workshop befassen wir uns in zwei kleinen Gruppen, geleitet von jeweils einem Dozenten, mit der Gestaltung erotischer bzw. Akt-Aufnahmen.
Neben Theorie und Technik steht das eigenständige Fotografieren im Vordergrund, unterstützt durch praktische Anleitung, beginnend bei dem bereits durch eine Visagistin vorbereiteten Model, der richtigen Regie für den oft schwierigen Umgang zwischen Fotograf und Model, sowie dem cleveren Einsatz von (Dauer-)Licht in einer außergewöhnlichen Location.
In der Nähe von Schloß Nymphenburg befinden sich die Helion-Katakomben. In vergangenen Zeiten als Schmugglergänge genutzt, die unterirdisch direkt zum Schloß führten, sind die Katakomben über die Jahre in Vergessenheit geraten. Die direkten Durchgänge zum Schloß wurden zugemauert, jedoch wurde ein Stück aus diesen alten Zeiten erhalten. Da die Gänge zum Schmuggeln von Wein und Dirnen genutzt wurden befinden sich dort noch schöne alte Gegenstände, wie Weinflaschen, Wein-Aufbewahrungskäfige und allerlei andere Accessoires. Durch Luftschächte in den Decken oder an den Wänden fallen tagsüber tolle Lichtstrahlen in die unterirdischen Räume und auch die Neonröhren werfen ein fantastisches Licht auf die alten Gemäuer.
Der Workshop richtet sich an Amateure, die bereits die Technik ihrer Digital-Kamera beherrschen und sich gerne unter Anleitung an diesem schwierigen Thema versuchen wollen.

Ablauf:
ab 10:00 Uhr Vorbesprechung, theoretischer Input, anschließend Aufbau der Sets
ca. 12:00 – 16:00 Uhr – Aktfotografie in den Katakomben
ca. 16:00 – 18:00 Uhr – ggf. kurze Bearbeitung der Fotos auf eigenen Geräten, Nachbesprechung der erstellten Fotos in der Gruppe
An diesem Tag ist keine Mittagspause geplant, bitte entsprechend Verpflegung / Getränke selbst mitbringen.
Kursgebühr inkl. Modellgeld für 2 Models sowie Visagistin
Voraussetzung: Digitale Kamera (Blende/Zeit manuell einstellbar, Spiegelreflex- oder Systemkamera vorteilhaft), eventuell Stativ, grundlegende Kenntnisse der Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera und/oder Handbuch in gedruckter Form dabei.

5750 Sa, 27.07.13
10.00-17.00 Uhr € 159,00
Katakomben, Nymphenburg, Andreas Schernus und Christian Dersch

Umwelt, Natur, Technik
Fotografie

Analoge Schwarz-Weiss-Fotografie: Filme und Abzüge

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die alte, analoge Welt des Films und handgemachten Abzügen in der Dunkelkammer. Hier gilt noch eine künstlerische Reduktion, die auch in modernen Zeiten gerade durch ihre Zeitlosigkeit besticht. Und es macht einfach Spass, mal wieder richtige Papierabzüge in der Hand zu halten, anstatt die Bilder nur auf dem Bildschirm zu sehen.

Folgende Punkte werden behandelt:

- korrekte Belichtung & Körnigkeit
- Film-Entwicklung (praktische Übung in der Dunkelkammer)
- Kontaktabzüge
- korrekte Belichtung und Kontraste
- Papiergradationen und Multi-Grade Papiere
- eigene Abzüge (in der Dunkelkammer)

Wir treffen uns zu einem ersten, theoretischen Teil in der Grundschule Vaterstetten (Wendelsteinstraße), dann habe Sie eine Woche Zeit zum Fotografieren... Daran anschließend geht es in die Dunkelkammer nach Weißenfeld - zunächst ein Abend lang zur Filmentwicklung und dann haben wir einen ganzen Samstag Zeit, unsere Abzüge zu erstellen. Bei einem letzten Treffen in der vhs-Geschäftsstelle (Vaterstetten) findet die Nachbesprechung statt und wir können uns über unsere Ergebnisse austauschen...

Die Teilnehmerzahl auf vier Personen begrenzt. Materialgeld € 5,00 -10,00 je nach Menge und Grösse der Abzüge wird vor Ort erhoben.

5755	€ 49,00
Di, 05.03.13	18.00-21.00 Uhr
Di, 12.03.13	19.00-21.00 Uhr
Sa, 16.03.13	12.30-17.30 Uhr
Mo, 08.04.13	18.00-21.00 Uhr

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Snoopy

Digitalfotografie Portraitworkshop

Porträts zählen zu den anspruchsvolleren Aufgaben der Fotografie. Darum wollen wir uns in diesem Kurs, in dem sie Ihre Fotografie-Grundkenntnisse erweitern können, dieser Thematik stellen und mit Elan und viel Spaß versuchen Ihre Vorstellungen in gute Fotos umzusetzen.

Dafür steht uns ein großzügiger und heller Raum zur Verfügung, den wir mit eigenem Equipment noch erweitern können. Damit für alle Teilnehmer die gleichen Voraussetzungen bestehen, werden wir mit Dauerkunstlicht arbeiten und mit dessen Hilfe unsere Amateurmodells ins rechte Licht rücken. Da sich dieser Kurs an Anfänger richtet, sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig, die grundlegenden Bedienelemente (Blende, Verschlusszeit, Brennweite etc.) sollten sie jedoch kennen und Ihre Kamera sollte diese Einstellungsmöglichkeiten natürlich bieten.

Um vorab alle Fragen zu klären, treffen wir uns zu einem Vorgespräch, bei dem wir auch den genauen Ablauf besprechen. Der Workshop wird durch eine Mittagspause unterbrochen, um in lockerer Atmosphäre neue Ideen für den Nachmittag zu sammeln. Bei der Nachbesprechung werden wir Ihre Ergebnisse vergleichen und eventuelle Fragen klären.

Kursorte:
Vorbesprechung und Workshop - Grundschule Wendelsteinstraße, Vaterstetten
Nachbesprechung - Realschule Baldham

5780	€ 69,00
Sa, 29.06.13	10.00-17.00 Uhr
Do, 04.07.13	19.30-21.00 Uhr

Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Christian Dersch

Portrait mit Studioblitzen - Basic Workshop

Als Lichtquelle bietet das Blitzlicht eine unendliche Vielfalt an Möglichkeiten zur Beleuchtung, sowohl die Stärke als auch die Beschaffenheit des Lichts lassen sich im Studio optimal kontrollieren. Allerdings erfordert dies vom Fotografen ein hohes Maß an technischem Verständnis und Erfahrung. Bei diesem Basic-Workshop werden sie zunächst (in der Realschule Baldham, 05.03.) mit einigen theoretischen Grundlagen vertraut gemacht, Sie lernen im Laufe des Kurses die Handhabung von Studioblitzgeräten und Lichtformern kennen und können sich mit verschiedenen, klassischen Beleuchtungssituationen vertraut machen.

Nach dem Theorie-Teil wird es ernst: Es steht Ihnen eine komplette Blitzanlage mit diversen Lichtformern zur Verfügung um unsere Models optimal in Szene zu setzen (Grundschule Wendelsteinstraße, 10.03.).

Um ein - leider oft übliches - "Rudel-Shooting" zu vermeiden, organisieren wir den Praxis-Teil in schmalen Zeitschienen, d.h. Sie sind zu zweit am Set und assistieren sich gegenseitig. Zwei Stunden haben Sie nun Zeit, das Gehörte in die Tat umsetzen - natürlich unter fachkundiger Anleitung. Wir starten dabei ganz einfach mit dem Einsatz eines Studioblitzes und arbeiten uns zu ausgefeilten und komplexen Beleuchtungssituationen vor...

5760	€ 99,00
Di, 09.07.13	19.30-21.00 Uhr
Sa, 13.07.13	10.00-18.00 Uhr

Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Holger Oesterling und Christian Dersch

Konzertfotografie - Vortrag

Wenn Sie sich für Musik, Zirkus und andere Bühnenspektakel interessieren, diese Veranstaltungen in eigenen Fotos festhalten wollen und bereits eine analoge oder digitale Spiegelreflexkamera besitzen, können Sie in diesem Kurs das notwendige Handwerkszeug und vor allem die wesentlichen Verhaltensregeln erarbeiten oder vertiefen.

Zur Einführung halte ich am 11.04. einen Vortrag. Beim nachfolgenden Seminar (5766) erläutere ich an den ersten zwei Abenden zunächst an anhand von Fotos aus meinem Archiv die Bedeutung von Ausrüstung, Standortwahl und Ausnutzung des vorhandenen Bühnenlichtes (Blitz ist absolut verboten) bei der Gestaltung optimaler Reportagen. Dabei könnten wir auch über Fotos von ihnen diskutieren. Bitte bringen Sie Ihre Ausrüstung an einem Abend mit, wenn Sie dazu Fragen haben. Je nach Möglichkeit werde ich versuchen, für zwei Veranstaltungen (Jazz-/Rock-Konzert, Zirkus) Fotoberechtigungen zu bekommen, so dass wir zusammen arbeiten können. Die letzten zwei Abende dienen der gemeinsamen Besprechung unserer Aufnahmen und den Möglichkeiten zu Nachbearbeitung, Präsentation und/oder Verkauf.

5765	Do, 11.04.13
19.30-21.00 Uhr	€ 8,00

Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dr. Ulrich Schwenn

Konzertfotografie - Seminar

Wenn Sie sich für Musik, Zirkus und andere Bühnenspektakel interessieren, diese Veranstaltungen in eigenen Fotos festhalten wollen und bereits eine analoge oder digitale Spiegelreflexkamera besitzen, können Sie in diesem Kurs das notwendige Handwerkszeug und vor allem die wesentlichen Verhaltensregeln erarbeiten oder vertiefen.

An den ersten zwei Abenden erläutere ich zunächst an anhand von Fotos aus meinem Archiv die Bedeutung von Ausrüstung, Standortwahl und Ausnutzung des vorhandenen Bühnenlichtes (Blitz ist absolut verboten) bei der Gestaltung optimaler Reportagen. Dabei könnten wir auch über Fotos von ihnen diskutieren. Bitte bringen Sie Ihre Ausrüstung an einem Abend mit, wenn Sie dazu Fragen haben. Je nach Möglichkeit werde ich versuchen, für zwei Veranstaltungen (Jazz-/Rock-Konzert, Zirkus) Fotoberechtigungen zu bekommen, so dass wir zusammen arbeiten können. Die letzten zwei Abende dienen der gemeinsamen Besprechung unserer Aufnahmen und den Möglichkeiten zu Nachbearbeitung, Präsentation und/oder Verkauf.

5766	€ 59,00
Mi, 17.04.13	19.30-21.00 Uhr
Mi, 24.04.13	19.30-21.00 Uhr
Mi, 08.05.13	19.30-21.00 Uhr
Mi, 15.05.13	19.30-21.00 Uhr
Mi, 05.06.13	19.30-21.00 Uhr
Mi, 12.06.13	19.30-21.00 Uhr

Baldham, Realschule, Neue Poststraße, (Eingang von der S-Bahn-Seite), Dr. Ulrich Schwenn

Jimi Hendrix, aufgenommen im Kongressaal des Deutschen Museums 1969 von Ulrich Schwenn

fotoclub vaterstetten

Frühlingsausstellung 2013

Termin: Mai und Juni 2013
Ort: Rathaus der Gemeinde Grasbrunn

Details zu der Ausstellung
finden Sie ab April 2013 auf:
www.vhs-vaterstetten.de
www.fotoclub-vaterstetten.de

Fotografie-Grundseminar

Technik und Material gekonnt einsetzen
Sie besitzen eine Spiegelreflexkamera bzw. eine Digitalkamera, die mehr Einstellungsmöglichkeiten als die Vollautomatik bietet? Sie haben jedoch Schwierigkeiten bei der Bedienung oder möchten mehr aus Ihren Bildern machen?
Das Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der Fotografie kennenzulernen und diese Kenntnisse mit Ihrer Kamera anzuwenden.
Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: Grundlegende Bauteile einer Kamera; Blende und Verschluss; Motivprogramme und Kreativprogramme; Zeit- und Blendenautomatik; Objektivbrennweiten und ihre Verwendungsmöglichkeiten; Zusammenhang zwischen Blende und Verschlusszeit; was ist Tiefenschärfe und wie kann man sie beeinflussen; Tages- und Kunstlicht; Weissabgleich; ISO; Speicherformate; sinnvolles Zubehör und vieles mehr.
Bitte die eigene Kamera, Gebrauchsanweisung und evtl. eigene Fotos mitbringen, mit welchen Sie nicht zufrieden sind.

5770 Sa, 27.04.13
10.00-17.00 Uhr € 49,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Christian Dersch

Fotografieren in Venedig

Erleben Sie die Vielfältigkeit Venedigs in diesem Foto-Workshop
Begleitetes Fotografieren ergänzt durch inhaltliche Bildbesprechungen schult ihren fotografischen Blick und die Art der Umsetzung.
Bei diesem Workshop können wir uns nicht nur intensiv mit der Motivsuche und der fotografischen Umsetzung beschäftigen. Bildbesprechungen und -vergleiche ermöglichen darüberhinaus direktes Feedback.
Wir werden dabei direkt in der Lagunenstadt übernachten. Gerade am Abend, wenn die Touristen wieder auf's Festland übergesetzt haben, ergibt sich eine Vielzahl interessanter Motive. Vor allem in den kleinen Gassen von San Polo und Castello, abseits der ausgetretenen Pfade von Markusplatz und Rialtobrücke, begeben wir uns auf die Pirsch.
Voraussetzungen:
- Grundkenntnisse der Fotografie
- Erfahrung in der Bedienung der eigenen Kamera
Mitzubringen sind:
- Kamera
- Stativ (falls vorhanden)

Zu dieser Reise findet für alle potentiellen Teilnehmer Anfang März 2013 eine Vorbesprechung statt.
Bitte melden Sie sich unverbindlich zu diesem Seminar an.
Ihre endgültige Teilnahme bestätigen Sie uns nach der Vorbesprechung.
Bitte beachten Sie ferner, dass die vhs nicht als Reiseveranstalter auftritt.
Der Kurs beginnt und endet vor Ort (in Venedig). Anreise, Verpflegung und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten, der Kursleiter ist jedoch gerne bei der weiteren Organisation behilflich.

5797 Do, 09.05.13 - Sa, 11.5.2013
Venedig, Dr. Jürgen Bochynek € 195,00

Wildes Europa - eine Reise in die Natur

Fotografieren in den Karpaten
Rumänien, Magura, ein Bergdorf in den Karpaten. Hier scheint die Welt noch in Ordnung, die Bewohner leben noch traditionell mit der Natur.
Wir werden von unserer Basis, einer gemütlichen Pension, die Umgebung erkunden. Wir fahren in Tagestouren in die National Parks rund um das Königsteingebirge und sind dort mit einem deutschsprachigen Naturführer oder Förster unterwegs der uns die Flora und Fauna der ursprünglichen Region zeigt.
Über unendlich scheinende Orchideenwiesen, vorbei an rustikalen Schäfereien erkunden wir die Bergwelt. Spuren von Luchs und Wildkatze sind keine Seltenheit. Von einem Hochsitz beobachten wir Bären wie sie sich in der Dämmerung auf einer Lichtung treffen.
Mit spezieller Empfangsausrüstung verfolgen wir die frischen Fußabdrücke eines Wolfsrudels das wir mit etwas Glück im unwegsamen Gelände erspähen. Diese Reise ist für Naturfreunde, die ihre Umgebung am liebsten mit der Kamera entdecken. Tagesetappen und Schwierigkeitsgrad werden von der Gruppe gemeinsam mit dem Führer festgelegt. Bei unterschiedlichen Anforderungen und Vorlieben werden wir versuchen unterschiedliche Ziele anzufahren.
Die Reise nach Magura ist auch eine Reise in die Vergangenheit europäischer Bergdörfer. Hier hat Elektrizität noch nicht jedes Haus erreicht und Pferdefuhrwerke gehören zum Ortsbild. Unbefestigte Wege schlängeln sich durch die rollenden Hügel von Hof zu Hof...
Siebenbürgen hat neben der Natur auch viele kulturelle Besonderheiten, die den Fotografen reizen...Kleine Dörfer, verfallene Klosteranlagen, alte Wehrkirchen und geheimnisvolle Burgen prägen die weite Landschaft um die Karpaten.
Zur Einstimmung und Reiseplanung wird ein Diavortrag angeboten (siehe Seite 70, KN 5810). Keine direkte Anmeldung möglich - bitte lassen Sie sich als Interessent vormerken.

5795 20.04.-27.04.2013
Lambert Heil

Foto von Lambert Heil

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 78

Berufliche Bildung, EDV

Buchführung , Handy, iPad

Buchhaltung mit LEXWARE Buchhalter

Einsatzmöglichkeiten eines PCs im kaufmännischen Bereich

Das Seminar zeigt Ihnen, wie sie Ihre Buchführung selbst auf Ihrem Bürocomputer führen können.

Inhalt des Seminars:

Einrichtung von Mandanten mit Firmenstammdaten und Kontenrahmen (im Kurs SKR03) * Anlegen von Sach- und Personalkonten * Durchführung der Buchhaltung (Buchung von Geschäftsvorfällen aller Art unter Verwendung verschiedener Buchungsvarianten) * Debitoren-/Kreditoren-Buchhaltung, Offene-Posten-Buchhaltung * Auswertungen (Buchungsjournal, Summen- und Saldenlisten, Bilanz, GUV etc.) * Zusatzfunktionen wie Mahnverfahren und Zahlungsverkehr * Umsatzsteuer-Voranmeldung * Jahresabschluss und Jahreswechsel.

Im Rahmen des Kurses erfolgt eine kompakte Wiederholung der Grundbegriffe der Buchführung, geeignet für TeilnehmerInnen, die evtl. schon länger nichts mehr mit Buchführung ‘’zu tun hatten”. Grundkenntnisse in Buchführung sind jedoch Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs.

6510 Sa, 09.03.13
9.30-17.30 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

Erfolgreich bewerben im Internet

Stellensuche, Jobwechsel - Es kann jeden jederzeit treffen. Wer aber auf Jobsuche ist, kommt am Internet nicht mehr vorbei. Doch ob Job-Portal, Stellenangebot auf der Unternehmens-Site oder Initiativbewerbung - die Bewerbung via Internet hat so ihre eigenen Gesetze.

Das Seminar “Erfolgreich und effektiv bewerben im Internet” vermittelt einen Überblick über die Möglichkeiten des Webs zur Stellensuche, erklärt, wie Sie Jobbörsen, Bewerberdatenbanken, Business-Netzwerke oder die eigene Website effektiv für sich nutzen, und erläutert, welche Regeln der Online-Bewerber beachten sollte.

Unter Anleitung der Kursleiterin (selbständige Unternehmerin sowie Internet-Dozentin) recherchieren die Teilnehmer interessante Angebote, planen ihr individuelles, erfolgreiches Vorgehen und erstellen ein reales Bewerberprofil sowie eine Bewerbung für Jobportale oder den E-Mail-Versand. Es ist Zeit für konstruktives Feedback, viele Tipps, technische Fragen, nützliche Software und Aspekte der Datensicherheit.

6511 ab Fr, 08.03.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 64,50
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Kirsten Althof

Handy-Kurs für Senioren

Im ersten Kursteil beschäftigen wir uns mit den Rahmenbedingungen: Welche Netze und Anbieter gibt es? Was kosten Gespräche im In- und Ausland? Wo lauern die Kostenfallen? u.v.m. Im zweiten Teil (Praxis) lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes besser kennen, z.B. Telefonbuchspeicher bedienen, gespeicherte Nummern wieder finden und anrufen, Lesen und Löschen von Kurzmitteilungen (SMS), etc. Alle Teilbereiche werden übersichtlich, individuell und leicht verständlich vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Handy, Bedienungsanleitung, Ladekabel!

6520 ab Mo, 08.04.13
2 x 15.00-17.00 Uhr € 34,00
Kleingruppe
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, EG 235, Alfred Piller

iPad-Infoabend: Möglichkeiten & Grenzen

Das IPad hat sich innerhalb kürzester Zeit zum erfolgreichen portablen Kleinst-Computer entwickelt. Nicht nur für die private Mobilität sondern auch für den beruflichen Gebrauch bietet es nützliche Einsatzmöglichkeiten: mit dem IPad ist es auch von unterwegs einfach und komfortabel, mit Unternehmen, Kollegen und Geschäftspartnern in Verbindung zu bleiben. Mit Fingertipp lassen sich Verträge per Fernzugriff bearbeiten, Angebote prüfen und verwalten, Reisen buchen oder Unternehmenszahlen abrufen.

In diesem Seminar lernen Sie neben den Grundlagen des IPad für den alltäglichen und privaten Gebrauch wichtige Funktionen für den beruflichen Einsatz kennen: Wie funktioniert die Anbindung an heterogene und Firmennetzwerke, so dass ich auch von Unterwegs auf Emails, Kalender und Kontakte zugreifen kann, wie nutze ich das IPad zu Präsentationszwecken, welche Business-Apps sind wichtig und sinnvoll usw.

Sie können (falls vorhanden) Ihr eigenes iPad mitbringen, oder auf vorhandenen iPads arbeiten. Kursteilnehmer erhalten beim Kauf eines neuen Apple IPads 20 % auf Apple Care Protection Plan.

6522 Fr, 08.02.13
18.30-21.30 Uhr € 36,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum2, Alexander Lamp

Ihre vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Ipad individuell - Workshop

Für Fortgeschrittene

Sie möchten mehr mit Ihrem iPad tun? Dieser Workshop richtet sich an Nutzer, die sich in den Grundfunktionen bereits auskennen und mehr Funktionen und Möglichkeiten des iPads im Alltag und in der Freizeit ausschöpfen wollen.

Aus dem Inhalt: 1001 Möglichkeiten mit Apps: App-Store: Die wichtigsten und schönsten Gratis-Apps für Fortgeschrittene * Apps für Ihre speziellen Interessen * Wisch & weg: Individuelle Einstellungen & Skins * Kommunikation mit anderen Macs, Windows-PC, Drucker, Kamera etc. * WLAN-Tricks * Zubehör: externe Tastaturen, Adapter & Co. * iTunes, iCloud & Co.: Daten verwalten, speichern, synchronisieren * Warum es iTunes gibt * Alternativen zu iCloud * Sicherheit: Das iPad schützen; Trojaner, Viren, Hacking & Co.: Sensible Daten schützen. Darüber hinaus ist Zeit für Tipps, Tricks und Ihre individuellen Fragen.

6523 ab Do, 14.03.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 73,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum 2, Alexander Lamp

iPad individuell - Workshop für Fortgeschrittene

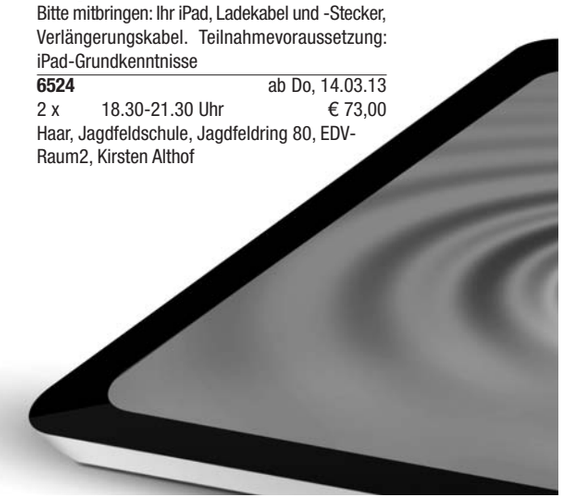
am eigenen iPad

Dieser Kurs richtet sich an Nutzer, die die Grundlagen bereits kennen und nun mehr Möglichkeiten des iPads in Alltag & Freizeit ausschöpfen wollen. Aus dem Inhalt: 1001 Möglichkeiten mit Apps Wisch & weg: Individuelle Einstellungen; Kommunikation mit Mac, PC, Drucker etc.

Daten verwalten mit iTunes, iCloud & Co. Sicherheit. Darüber hinaus ist Zeit für Tipps, Tricks & Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr iPad, Ladekabel und -Stecker, Verlängerungskabel. Teilnahmevoraussetzung: iPad-Grundkenntnisse

6524 ab Do, 14.03.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 73,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum2, Kirsten Althof



FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 79

Antworten zu eBook und ePaper

Hier erhalten Sie eine Einführung in Theorie und Praxis zum Thema eBooks. Zu den Inhalten gehören eBook-Grundlagen und Datenformate, verschiedene Geräte als eBook-Reader sowie eBook-Software für den Computer.
Außerdem werden Ihnen verschiedene Bezugsquellen für eBooks und ePapers vorgestellt und wie Sie für Ihren eBook-Reader selbst Inhalte erstellen.

6526 Do, 06.06.13
18.00-21.00 Uhr € 35,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3,
Oberhaching, Andreas Tscherniwetz

Android-Tablets von Samsung

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Android-Tablets kennen, z.B. Internet-Telefonie, Nachrichten, Musik, Videos und Fotos. Mit einem Tablet können Sie im Internet surfen, E-Mails schreiben und empfangen oder zum nächstgelegenen Supermarkt navigieren und noch viel mehr. Ein Überblick über Cloud-Dienste und nützliche Apps rundet den Kurs ab.
Bitte mitbringen: Android-Tablet

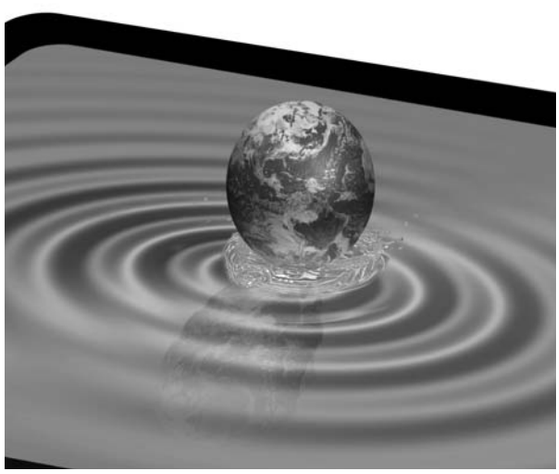
6527 € 48,00
Mo, 18.03.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 20.03.13 18.00-21.00 Uhr
Ottobrunn, Haidgraben 1C, 3.OG Raum 04,
Dimitri Danilkin

6528 € 48,00
Do, 20.06.13 14.00-17.00 Uhr
Do, 27.06.13 14.00-17.00 Uhr
Ottobrunn, Haidgraben 1C, 3.OG Raum 04,
Dimitri Danilkin

Amazon Kindle

Im Kindle-Shop können Sie eine riesige Auswahl an Lesestoff kaufen und herunterladen, auch die aktuellen Bestseller und beliebtesten Titel. Eine Reihe von Klassikern finden Sie dort außerdem völlig kostenlos. Zeitungen und Zeitschriften, die Sie abonniert haben, erscheinen automatisch auf Ihrem Reader. Wir zeigen im Kurs, wie Sie ein Amazon-Konto anlegen, kostenlose Bücher herunterladen können und jederzeit auf Ihrem Tablet/iPhone oder PC lesen können. Dieser Kurs ist für Android-Tablets sowie für iPhone/iPad/Kindle oder PC-Nutzer im gleichen Maße geeignet.
Bitte mitbringen: Kindle mit aufgeladener Batterie

6529 Di, 04.06.13
14.00-17.00 Uhr € 24,00
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140,
Dimitri Danilkin



GPS-Navigation im Outdooreinsatz

Sie interessieren sich für ein GPS-Handgerät oder ein GPS Smartphone?
Aber erst der sichere Umgang mit dieser Technik führt Sie immer an das gewünschte Ziel.
Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die am Markt angebotenen Geräte, stellt Ihnen die nötige GPS-Software vor und zeigt Ihnen die umfangreichen Möglichkeiten, die diese Technik bietet.
Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit nach Rücksprache mit den Dozenten, den für Sie passenden GPS-Intensivkurs zu belegen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen:
Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

6530 Di, 26.02.13
18.30-22.00 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Grundkurs

Ein Vorbereitungskurs zur Nutzung mobiler GPS-Outdoornavigation
Kursinhalte: Kartographie mit Projektionen und Netzen, PC mit GPS-Software, Tablet mit GPS-Software, GPS-Outdoorhandgeräte, Georeferenzierte Bilder aus der Digitalfotographie, Routen,Tracks, Waypoints, u.s.w.
Sie lernen die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6531 € 65,00
Do, 28.02.13 18.30-22.00 Uhr
Di, 05.03.13 18.30-22.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation Geräte-Workshop

Der selbständige Umgang für den eigenen Bedarf und die Anwendung der GPS-Outdoornavigation werden anhand von GPS Handgeräten (z.B. Garmin sowie Hybridfabrikate) erlernt.
Kursinhalte: Kleine Gerätekunde, Geräte-Konfiguration, Verbindung mit dem PC und Datenaustausch. Garmin Mapsource und andere Austauschprogramme , Mapfunktionen, Kartenarten (Vektor und Raster), OpenStreetMap, Routen, Tracks und Waypoints für GPS-Handgeräte, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Tour. Voraussetzungen für Routingfunktionen und deren Einsatz. Sie lernen die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.
Voraussetzung ist die Teilnahme am Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.

6532 € 65,00
Di, 12.03.13 18.30-22.00 Uhr
Do, 14.03.13 18.30-22.00 Uhr
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus

Google Earth (GE) - ein virtueller Globus
In 2D oder 3D die Erdoberfläche mittels Sat- und Orthophotos die Welt erkunden. Reiserouten planen, Sehenswürdigkeiten bestaunen, Bilder, Wetter, Meereserkundung u.v.m.
Im Workshop werden die Navigationswerkzeuge aber auch eigenen graphische Erzeugnisse und GPS-Daten in GE erlernt.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089-61501033

6533 Do, 07.03.13
18.30-22.00 Uhr € 25,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

QuoVadis - eine optimale GPS-Software

Sie wollen auf digitalen Karten oder gedruckte Karten scannen und georeferenzieren und darauf eine Reise, eine Tour oder einen Ausflug planen, die geplante Tour auf ein GPS-Gerät überspielen,
die Karten für die Tour auszudrucken zum Mitnehmen, auf ein geeignetes Gerät überspielen und nach der Tour die tatsächliche Strecke vom GPS wieder zurück zu kopieren, zu archivieren und auf Karten darstellen? Dies alles und mehr erlernen Sie im Workshop "QuoVadis". Sie erhalten einen Eindruck von der Leistungsfähigkeit des Programmes unter: www.quovadis-gps.de
Voraussetzung: vorhergehender GPS-Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse.
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

6534 Sa, 16.03.13
10.00-18.30 Uhr € 25,00
Kleingruppenkurs: Max 6 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

GPS-Navigation - Maritim

Zur Vorbereitung und Durchführung eines Segel- oder Motoryacht-Törns auf dem Meer findet die so genannte Laptop-Navigation immer mehr einen großen Zuspruch. Im Kurs wird sowohl vektororientiertes als auch pixelorientiertes digitales Kartenmaterial vorgestellt. Es werden - für den maritimen Bereich geeignete - Programme Mapsource (Garmin), sowie der Yachtnavigator/Vistanaut (Delius Klasing) für den Laptop vorgestellt. Der Transfer von Wegepunkte, Routen, aufgezeichneten Tracks und Karten zwischen PC und GPS wird besprochen und vorgeführt. Neben der elektronischen Navigation wird die Möglichkeit aufgezeigt, wie man mit dem Laptop über Kurzwelle oder Internet maritim nutzbare Wetterdaten erhalten kann.
Kursinhalte: * Vorbereitung der Navigation * Navigation während des Törns * Überblick über Software und digitale Seekarten * Wegpunkt-Planung * Routenplanung * Kurse absetzen * Trackaufzeichnung * Digitales Logbuch * Datentransfer * AIS *Tipps und Tricks * Freie Karten: OpenStreetMAP und OpenSeaMAP * Wetter auf See: UGrib, zyGrib, SeaTTY, NAVTEX * aktuelle Entwicklungen auf dem "Navigationsmarkt": Smartphones und Tablet-PCs
Voraussetzung: Grundlagen zu GPS-Navigation im

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 80

Berufliche Bildung, EDV
Apple, Seniorenkurse

Outdooreinsatz und Karthographie sind wünschenswert (z.B. vorangegangene Kurse).
Auf Wunsch kann aufbauend ein Praxisseminar auf einer kleinen Segelyacht auf dem Chiemsee organisiert werden.
Webseite des Seminarleiters: www.schierl-online.de

6536 Sa, 23.02.13
10.00-17.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Hubert Schierl

ApfelX: Apple Macintosh & OS X (Basisseminar)

Basis-Seminar für Computer-Einsteiger am Mac
Sie haben keine oder kaum Erfahrung am Computer und steigen mit dem Mac in die Computerwelt ein? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Basiskurs verschafft Ihnen an drei Abenden sehr praxisorientiert eine erste grundlegende Orientierung. Ganz in Ruhe machen Sie sich vertraut mit Maus, Tastatur und den Grundfunktionen des Mac-Systems und lernen es zu bedienen.
Auf verständliche Weise erfahren Sie, welche Geräte Sie zusätzlich benötigen und was dabei zu beachten ist.
In einer Guided-Tour lernen Sie das Arbeiten mit den zahlreichen praktischen Apple-Programmen (Adressbuch, iCal, Mail, Safari, TextEdit, Vorschau etc.) und ihren Grundfunktionen kennen. Und natürlich gibt es viele Tipps, Zeit für praktisches Üben und ganz, ganz viele Fragen.

6540 ab Di, 05.03.13
3 x 18.30-21.30 Uhr € 71,00
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7,
UG EDV-Studio, Kirsten Althof

ApfelX: Apple Macintosh & OS X

Basis-Seminar kompakt am Wochenende
Sehr praxisorientiert bietet Ihnen dieser Workshop eine grundlegende Orientierung in der Mac-Welt: Sie machen sich vertraut mit den Grundfunktionen und lernen Ihren Mac effizient zu bedienen. Windows-Umsteiger, die einen ''Dolmetscher" suchen, lernen die typische ''Apple-Denke" kennen. Weitere Themen: System optimieren, Wartungsarbeiten, technische Fragen, Anschluss von Druckern, Kameras etc., Sicherheit.
Eine spannende Tour durch die praktischen Apple-Programme (Adressbuch, iCal, Mail, Safari, iPhoto etc.) rundet den Kurs ab. Es gibt viele Mac-Tipps und Zeit für Ihre individuellen Fragen. Zu diesem Kurs können Sie Ihr eigenes MacBook, Netzteil + Verlängerungskabel mitbringen!
Teilnahmevoraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

6541 Sa, 09.03.13
10.00-17.00 Uhr € 71,00
Haar, Konradschule, Neubau, St.-Konrad-Str. 7,
UG EDV-Studio, Kirsten Althof

**Senioren lernen anders!
Mit einer besonderen Pädagogik und Vorgehensweise werden ähnliche Lernziele erreicht wie in den anderen Computerseminaren.**

Erste Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie kamen noch nie in Berührung mit einem PC oder Laptop oder Sie wollen Ihren PC besser kennen lernen. In kleinen Schritten machen Sie sich mit der Maus und Tastatur vertraut und lernen wie man Programme startet und beendet. Nach dem Kurs beherrschen Sie einen Brief zu schreiben, aus zu drucken und zu speichern.
Vorraussetzung: keine. Anschlusskurs möglich.

6560 ab Mo, 18.02.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6561 ab Di, 09.04.13
4x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6562 ab Mo, 25.02.13
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Zweite Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben. Es werden u.a. folgende Themen behandelt: Textbausteine, Bilder einfügen, einfache Tabellen u.v.m. * Weitere Themen: Umgang mit dem Internet und Mails * Anlegen und verwalten von Ordnern.
Voraussetzung: Teilnahme Kurs 6615 oder gleichwertige Kenntnisse.
Als weiterführenden Kurs empfehlen wir z.B. ''Word, Excel, Powerpoint und Outlook" (Kurs 6640)

6563 ab Mo, 04.03.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

6564 ab Mo, 11.03.13
4 x 14.00-17.00 Uhr € 129,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6565 € 129,00
Di, 30.04.13 9.00-12.00 Uhr
Do, 02.05.13 9.00-12.00 Uhr
Di, 07.05.13 9.00-12.00 Uhr
Do, 16.05.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Dritte Schritte mit dem Computer - für Senioren

Sie haben einige Hürden am PC überwunden und möchten Ihr Wissen erweitern und vertiefen, bzw. ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs wiederholen und Vertiefen Sie:
Ordnunghalten am PC * Texte optimal gestalten * Kleine Rechnungen mit der Tabellenkalkulation * Effektiver Surfen im Internet * Geschickt Mailen mit Anhängen * Auf Wunsch werden weitere Spezialthemen behandelt, wie z.B: Grußkarten * Bilder einfach bearbeiten (Größe und Ausschnitt) * Kleine Wartungsarbeiten am PC (Updates; Programminstallation, Sicherungen) * Sowie weitere Wünsche
Voraussetzung: Teilnahme Kurs "erste und zweite Schritte..." oder gleichwertige Kenntnisse.
Bitte das Skript aus dem vorangegangenen Kurs mitbringen!

6566 € 56,00
Mo, 18.03.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 20.03.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Monika Gnahn

6567 € 56,00
Mo, 08.04.13 14.00-17.00 Uhr
Mi, 10.04.13 14.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6568 € 56,00
Di, 04.06.13 9.00-12.00 Uhr
Do, 06.06.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

DigiCAM / Bildbearbeitung - für Senioren

Das Bild im Computer liegt nicht nur im Profibereich voll im Trend. Ob mit Scanner, Digitalkamera, oder anderer Bildquelle - mit dem PC lassen sich Bilder bestens archivieren und bearbeiten. Im Kurs wird eine kostenlose Software eingesetzt. Eine CD mit kostenlosen Programmen wird zusätzlich zum Skript verteilt.
Kursinhalte: * Wie kommt das Bild im Computer? * DigiCAM und Scanner * Bildarchivierung * Aufbereitung der Bilder für das Internet * Versenden von Bilder per E-Mail * Ausdrucken von Bilder * Übertragung zu einem Fotoservice * Bildbearbeitung: Helligkeit, Kontrast, Farbe nachbearbeiten, Effekte, Bildmontage, Teilausschnitte * Tipps & Tricks
Voraussetzung: EDV-Grundlagen und Windowskenntnisse!
Bitte eigene Kamera mitbringen - falls vorhanden.

6569 ab Di, 11.06.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 102,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt.
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf

Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen oder einen € 400,00 Job annehmen?
In diesem Kurs bekommen Sie einen Schnelleinstieg in alle Microsoft Office-Programme, wie Word, Excel und Powerpoint. Darüber hinaus werden Themen

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 81

zum Internet (Recherche) und Outlook aufgegriffen. Das Seminar kann auch als Wiederholung angesehen werden. Windows effektiv nutzen, moderne Korrespondenz mit Word, Excel- und Powerpoint-Basics.
Voraussetzung sind einfache Vorkenntnisse in Office-Anwendungen und Internet.
Kleingruppenseminar!

6580 ab Mo, 08.04.13
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6581 ab Fr, 07.06.13
6 x 9.00-12.00 Uhr € 185,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Fit für den Neustart und Wiedereinstieg in den Beruf - Aufbauseminar

Das Aufbauseminar für "Fit für den Neustart" vertieft die Office- und Windowskenntnisse zur sicheren beruflichen Alltagstauglichkeit. Kursinhalte:
Brief- und Rechnungsgestaltung nach DIN * Sicherheit im Umgang mit Formatierung und Gestaltung von Worddokumente * Seriendruck (tabellarische Adressdaten und Daten aus Outlook) * Sicherheit mit Einbinden von Officeelementen (Grafiken und Exceltabellen in Word & Powerpoint) * Dynamisches Einbinden * Lange Dokumente * Repräsentative Excel-Tabellen * Sichere Anwendung von Excelformeln * Datenanalysetools (z.B. Pivot-Tabellen) * Sicherer Umgang mit Exceldatenbank-Elementen (Auto- und Spezialfilter, Erweitertes Sortieren), Sicheres Outlookmanagement (Email-Anhänge, Verteilerlisten, Terminanfragen, Aufgaben, Kontakte und Notizen managen, Datensicherheit) * Professionelle Recherchetechniken im Internet * Ordnungssystem mit eigenen Daten * Tipps & Tricks für den anspruchsvollen Büroalltag.
Voraussetzung: Teilnahme am "Fit für den Neustart" oder gleichwertige Kenntnisse.
(Bitte die Seminarunterlage aus vorausgehendem Kurs mitbringen.)
Kleingruppenseminar!

6583 € 112,00
Mo, 29.04.13 8.30-12.00 Uhr
Mo, 06.05.13 8.30-12.00 Uhr
Mi, 08.05.13 8.30-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6584 € 112,00
Fr, 19.07.13 9.00-16.00 Uhr
Sa, 20.07.13 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Soziale Netzwerke - Facebook & Co

Facebook ist momentan in aller Munde und wird weltweit benutzt.
Im Kurs lernen sie die Oberfläche und die Einstellungen von Facebook kennen. Wie kann ich chatten? Wie finde ich alte Freunde? Wie schütze ich es vor Fremden? Und viele weitere Fragen werden im Kurs beantwortet.
Der Kurs ist auch für Eltern geeignet, deren Kinder in Facebook sind.

6590 Fr, 03.05.13
15.00-21.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6591 € 56,00
Mo, 08.07.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 10.07.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

EDV-Basiswissen/Windows

Im Seminar werden Computer-Alltags-Themen behandelt und vertieft. Diese umfassen den effektiven Umgang mit Tastatur, Maus, Drucker, Scanner, Bildschirm, sowie die optimale Einstellung auf persönliche Bedürfnisse. Neben einen kleinen Einblick in die Computer-Funktionsweisen werden neue Trends auf dem Hard & Software-Markt besprochen. Im intensiven praktischen Teil werden windows-spezifische Funktionen eingeübt:
Professioneller Umgang mit Fenster und Dialogboxen des Windows-Betriebsystems * Öffnen/Speichern * Datenorganisation / -sicherung (Explorer) * Datenaustausch zwischen verschiedenen Programmen (Zwischenablage) * Schnelleinstieg: Einbetten von Daten (z.B. Bildern/Tabellen in Text) * Systemanpassung auf eigene Bedürfnisse * Strategien für Problemstellungen (Programmabsturz, Druckprobleme, Virenschutz, Internetnutzung, etc.) * Welches Programm brauche ich für welche Aufgabe (Software-Überblick für die Praxis).
Das Seminar ist für Computer-Einsteiger, aber auch für Selbstlerner mit Vorkenntnissen gedacht, die Ihre Kenntnisse auf solide Grundlage stellen möchten. Es ist Voraussetzung für aufbauende Seminare wie: Word, Excel, Access, Internet, etc.

6600 ab Mo, 25.02.13
4 x 19.15-21.45 Uhr € 112,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Word Kompakt

An 4 Abenden werden Sie fit für die Textverarbeitung mit Word 2010 gemacht. Neben den 3 Formatierungsarten, werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt. Zur Steigerung der Effektivität wird der Umgang mit Textbausteinen, Autokorrektur und Rechtschreib- und Grammatikprüfung eingeübt. Auf das Zusammenspiel mit anderen Officeanwendungen wird hingewiesen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps & Tricks im Umgang mit dem Programm.
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6607 € 112,00
Mo, 11.03.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 13.03.13 18.00-21.00 Uhr
Mo, 18.03.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 20.03.13 18.00-21.00 Uhr
Kleingruppe
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Word Essentials

Bei diesem Kurs werden viele tolle Spielereien, die man mit Word machen kann weggelassen.
Es werden jedoch die Inhalte aufgegriffen, die immer wieder Ärger bringen im Schreib-Alltag: Absatzformatierung und Seitenformatierung. Dazu zählt z.B. Einrücken von Textblöcken, Zeilenabstand, Anführungszeichen und Nummerierung, verschiedene Zeilenumbruchsarten. Der Seminarleiter zeigt auf, wie durch den Einsatz der so genannten Wordtabelle auf leidige Tabulatoren weitgehend verzichtet werden kann. Die Formatierung der Seitenränder und Seitenumbrüche mit Kopf und Fußzeilen sind ein weiteres gefragtes Thema.
Selbstverständlich können weitere Problemstellungen der Teilnehmer/innen behandelt werden.
Bitte mitbringen: Ihren Ärger mit der Textverarbeitung ;-)
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.

6610 Fr, 19.04.13
15.00-21.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6611 € 56,00
Di, 25.06.13 9.00-12.00 Uhr
Do, 27.06.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Serienbriefe

Sie müssen einen Brief mit demselben Inhalt an viele Empfänger/innen schicken oder Etiketten für einen Massenversand vorbereiten. Dann brauchen Sie die Seriendruckfunktionen von Word.
Hier lernen Sie, mit welchen Programmen Sie Ihre Adressdatei pflegen können und wie Sie einen Seriendruck für Briefe oder Etiketten einrichten.
Voraussetzung: Gute Windows- und Wordkenntnisse

6612 Mo, 29.04.13
17.00-20.00 Uhr € 53,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3,
Oberhaching, Annik Dumas

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 82

Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Version 2003/XP oder 2007 auf 2010 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.
Aus dem Inhalt: * Tabellen * Vorlagen * Verzeichnisse * Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen * Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,00) enthalten

6614 Fr, 14.06.13
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Kleingruppenkurs
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Word Spezial: Flyer und Plakate

Neben dem Briefeschreiben werden mit modernen Textverarbeitungsprogrmmen häufig auch Plakate, Flyer, Einladungskarten, Gutscheine, etc. realisiert. Im Praxisseminar werden die grundlegenden Techniken dafür gelehrt. Insbesondere das Zusammenspiel: Text mit Grafik sowie Sonderschriftarten. Für die Zielsetzung relevante Word-Formatierungsarten werden wiederholt und vertieft.
Voraussetzung: Sie sollten bereits mit Word arbeiten. Sie können im Kurs ein entsprechendes Sonderskript des Herdverlages für 15.- € erwerben.

6615 € 56,00
Mo, 10.06.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 12.06.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Zaubern mit Word - Text auf Knopfdruck

Lassen Sie Word die Arbeit machen: Briefe aus Text-Bausteinen bauen, Fehler ausbügeln lassen, Wege abkürzen mit Makros. Das alles kann Word und noch vieles mehr. Lassen Sie sich von der Leistungsfähigkeit Ihres Lieblings-Schreibprogramms überraschen!

6616 Di, 14.05.13
18.30-20.30 Uhr € 38,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching, Irena Jarni

Word Spezial: Seminar- und Bachelorarbeit

Querverweis - Inhaltsverzeichnis - Quellenangaben Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich der Einbindung von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischen Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Quellen, Fußnoten und Querverweisen. Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word. Ein Arbeitsbuch Arbeitsbuch vom Herdt-Verlag kann optional erworben werden.

6618 Fr, 22.02.13
8.30-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Anmeldungen unter: 08106-359035

Excel Kompakt

Im Seminar werden praxisnahe Beispiele (Haushaltsplan; Rechnungsformular; etc.) umgesetzt. Kursinhalte als ''erster Einblick'': * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Einstieg in Formeln und Funktionen * Problembereich Drucken mit Excel. Arbeiten mit MS-EXCEL setzt Kenntnisse in WINDOWS voraus. Ein Lehrbuch vom Herdtverlag kann optional erworben werden!

6631 € 56,00
Mo, 17.06.13 09.00-12.00 Uhr
Mi, 19.06.13 09.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6632 € 56,00
Di, 19.02.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 20.02.13 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6633 € 56,00
Mo, 08.04.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 10.04.13 18.00-21.00 Uhr
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs statt.
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Excel Formeln und Funktionen clever nutzen

Das Kurzseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.
Kursinhalte:
* Formeln und Funktionen eingeben * Verschiedene Bezugsarten einsetzen * Fehler finden und korrigieren * Finanzmathematische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Mathematische und trigonometrische Funktionen * Statistische Funktionen * Matrixformeln und -funktionen * Datenbank- und Textfunktionen * Logik- und Informationsfunktionen. Weitere Tipps & Tricks
Eine professionelle Kursunterlage (17,- €) ist im Kurspreis enthalten.

6634 Fr, 08.03.13
15.30-21.00 Uhr € 85,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert

Excel Spezial 1

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse
Für Excel-Anwender die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen ist dieser Workshop eingerichtet. Themenvorschläge: Tabellen gliedern und Konsolidieren * Datenbankmanagement * Serienbrief * Filtern und Sortieren * Pivot-Tabellen * Matrizen und Matrix * Kommunikation mit Word * Makros aufzeichnen, Formatvorlagen, * Diagramme bearbeiten * Mustervorlagen * Druckvorschau * Internettabellen dynamisch abgleichen * Tricks & Tipps.
Eine Kursunterlage (Herdtverlag) im Wert von € 16,00 ist in der Kursgebühr enthalten. Voraussetzung: Teilnahme am Excelkurs für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse

6635 Sa, 09.03.13
10.00-17.00 Uhr € 100,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel Spezial 2

Excel Aufbauseminar/Datenanalyse
Für Excel-Anwender die ihr Wissen vertiefen und aufbauen wollen ist dieser Workshop eingerichtet. Seminar-Themen: Zielwertsuche * Szenariomanager * Mehrfachoperatoren * Trendanalysen.
Voraussetzung: Teilnehme am Kurs Excel-Spezial oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte das entsprechende Skript zum Seminar mitbringen.

6636 So, 10.03.13
10.00-17.00 Uhr € 100,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Excel-Haushaltsplan / -buch

Wenn ein geschäftlicher oder privater Haushaltsplan erstellt wird ist Excel fast immer die 1. Wahl. In diesem Workshop wird praktisch die Aufgabe gelöst und eingeübt. Kursinhalte: Konzept * Tabellarische Darstellung * Berechnung * Bearbeitung * Einnahmen/Ausgaben/Bilanz * Kontostandentwicklung * Diagrammdarstellung * Druckvorbereitung und Ausdruck * Tipps & Tricks und Ausblick.
Voraussetzung: Besuch einer Excelkurzeinführung oder ähnliche Kenntnisse

6637 € 56,00
Mo, 01.07.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 03.07.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Excel-Pivottabellen und -charts

Pivottabellen und die damit verbundenen Pivotcharts zählen zu den zentralen Analysemöglichkeiten von Excel. In der Mathematik sind sie auch als Kreuztabellen bekannt. Daten mit identischen Einträgen können zusammengefasst, ausgewertet und verglichen werden.
Kursinhalte: * Pivot-Grundlagen * Berechnungs-funktionen * Anzeigevarianten * Daten in Pivots konsolidieren * Seiten-, Zeilen-, Spalten- und Datenfelder * Pivotbereich markieren, ein- und ausblenden von Gliederungen * Eigenschaften und Formatierung von Pivots * Pivot-Charts und deren Anpassung. Das Seminar setzt grundlegende Excelkenntnisse voraus.
Webseite des Seminarleiter: http://www.schierl-online.de

6638 Di, 05.03.13
18.00-21.30 Uhr € 75,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Hubert Schierl

Kaufmännisches Rechnen mit Excel

Dieser Kurs richtet sich an alle kaufmännisch-Tätigen und Interessierten. Inhalte: * Basiswissen (z. B. Funktionen, Dreisatz, Prozentrechnung) * Statistik (z. B. Häufigkeit, Mittelwert, Korrelation) * Einkauf (z. B. ABC-Analyse, optimaler Bestellzeitpunkt, Lieferantenbewertung) * Vertrieb (z. B. verschiedene Preiskalkulationen, Provisionsberechnung) * Controlling (z. B. Deckungsbeitragsrechnung, Break-Even-Analyse, Konsolidierung von Tabellen) * Rechnungswesen (z. B. Zinseszinsrechnung, Kreditberechnungen, Überwachung offene Posten).
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (€ 17,00) enthalten.

6639 ab Do, 06.06.13
3 x 18.00-21.00 Uhr € 96,50
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 83

Datenverwaltung Access Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich ACCESS als benutzerfreundliches Datenbanksystem für WINDOWS bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen an berufspraktischen Beispielen die erforderlichen Anwenderkenntnisse zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.
Kursinhalte: * Anlegen von Datenbanken * Erstellen und Benutzen von Erfassungsformularen * Sichten und Bearbeiten von Datenbeständen * Auswerten von Datenbanken mit Filtern und Anfragen * Erstellen von Druckberichten und anderen Datenausdrucken * Schützen von Datenbeständen.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (07 oder 2010) für Windows
Grundlagen für Anwender vhs-Intensiv: individuelle Betreuung

6650 € 133,00
Sa, 02.03.13 10.00-17.00 Uhr
So, 03.03.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Aufbauseminar

Im Kurs werden individuelle Formulare und Berichte erstellt. Sie lernen die Anwendung spezieller Elemente in Formularen kennen, wie z.B. Optionsfelder, Listen und Schaltflächen. Sie erweitern Ihre Formulare durch Register und Unterformulare. Sie verwenden in Berichten spezielle Funktionen zum Gruppieren und Summieren der Daten. Sie analysieren Ihre Daten mit Hilfe von Kreuztabellen und Pivot-Tabellen. Zuletzt erstellen Sie zur Ergänzung der Auswertung Diagramme aus ihren Daten. Wiederkehrende Abläufe können Sie mit Hilfe von Makros automatisieren. Sie lernen die Verwendung von Makros in Formularen und Berichten kennen.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (07 oder 2010) - Fortgeschrittene Techniken für Datenbankentwickler
vhs-Intensiv: individuelle Betreuung.

6651 € 133,00
Sa, 20.04.13 10.00-17.00 Uhr
So, 21.04.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Datenverwaltung Access Programmierung

In diesem Seminar lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Programmierung in ACCESS kennen. Erweiterte Gültigkeitsüberprüfungen bei der Datenerfassung, spezifische Reaktionen auf Benutzereingaben und Änderungen der Eigenschaften von Formularen und Berichten stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie können auf einfache Art bereits erfasste Daten in Tabellen mittels SQL-Befehlen verändern oder ergänzen. Sie erstellen Prozeduren, die Sie an verschiedenen Stellen des Programms aufrufen.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (07 oder 2010) - Programmierung / Automatisierung für Datenbankentwickler
vhs-Intensiv: individuelle Betreuung.

6652 € 133,00
Sa, 15.06.13 10.00-17.00 Uhr
So, 16.06.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Klaus-Jürgen Gruber

Powerpoint

Bilder sagen mehr als Worte. Mit Hilfe von Powerpoint erstellen Sie eine Präsentation aus beliebig vielen 'elektronischen' Folien, deren Inhalt Sie selbst gestalten oder aus anderen Programmen übernehmen und verändern können. Unterschiedliche Übergangseffekte und Einblendzeiten erlauben eine anspruchsvolle Darbietung der Folien am Bildschirm ihres PCs.
Kursinhalte: * Allgemeine Programmbedienung * Erstellen, Gestalten, Ändern, Löschen von Folien * Übernahme bestehender Folien in Ihre Präsentation * Verknüpfen mit anderen Programmen * Aufbau und Ablauf der Bildschirmshow.

6655 € 110,00
Fr, 26.04.13 16.00-21.00 Uhr
Sa, 27.04.13 10.00-18.00 Uhr
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6656 ab Fr, 12.04.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 110,00
Kleingruppenseminar.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Outlook Grundlagen

Microsoft Outlook ist das große Plus des OFFICE-Pakets von Microsoft. Mit diesem ´Desktop Information Manager´ lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Nach einem Überblick über die Outlook- Elemente beschäftigen wir uns in diesem Grundlagenkurs mit den Kontakten, welche über ein einfaches Adressbuch hinausgehen, und der Emailfunktionen von Outlook. Dabei wird außerdem auf den Unterschied einer lokalen Verwendung von Outlook und der Anbindung an einen Exchange Server eingegangen.
Kursinhalt: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Outlook Kontakte - das bessere Adressbuch Mail-Funktionen von Outlook * Ordnerablage (Ordnerstruktur, Persönlicher Ordner) Regelassistent und Kategorien * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * Einrichten und Anpassen von Outlook * individuelle Fragestellungen * Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse.
Verwendete Version: Outlook 2010, dabei gibt es wenig Unterschiede zu den anderen Versionen

6660 Fr, 01.03.13
15.00-21.30 Uhr € 79,00
In der Gebühr ist eine Schulungsunterlage im Wert von 17.- € enthalten
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Outlook - Exchange

Mit Microsoft Outlook kann man den internen und externen Informationsfluss ganzer Firmen organisieren. Neben dem Versenden von Nachrichten besteht die Möglichkeit zur Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Ressourcen und Aufgaben.
In diesem Seminar haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit Ihre Kenntnisse in Outlook mit Exchange-Anbindung zu erlernen und zu vertiefen, alle Funktionen kennenzulernen und damit ihre tägliche Arbeit zu erleichtern.
Kursinhalte: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Einrichten und Anpassen von Outlook * Mail-Funktionen von Outlook * Regelassistent und Kategorien * Termine erfassen und verwalten, Besprechungen planen * Vertretung und Abwesenheitsassistent * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * individuelle Fragenstellungen * Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS- und OUTLOOK-Grundkenntnisse. (z.B. Besuch von Outlookgrundlagen-Seminar)
Verwendete Version: Outlook 2010 mit Exchange Anbindung

6661 Fr, 15.03.13
15.00-21.30 Uhr € 79,00
Wenn Sie den Kurs gemeinsam mit dem Outlook-Grundlagenkurs buchen, reduziert sich die Gebühr auf 67 .- € (Bitte das Skript mitbringen).
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Andreas Tscherniwetz

Microsoft Project

Mit dem führenden Produkt für Projektmanagement lernen die Teilnehmer sämtliche Phasen der Projektverwaltung kennen von der Projektidee bis zur Projektauswertung. Dies geht zunächst von der Planung und Eingabe der Vorgänge und der Verwaltung der Ressourcen über den Kapazitätsausgleich und der Vermeidung der Ressourcenüberlastungen bis hin zur Kostenberechnung und -überwachung und dem Projektcontrolling mit Basis-, Zwischenplänen und Berichten.
Kursinhalt: * Grundlagen des Projektmanagements * Eingabe geplanter Vorgänge und Meilensteine und Erstellen der Vorgangsbeziehungen * Netzplantechnik * Arbeiten mit den Kalendern von MS Project * Eingabe und Zuweisung der Ressourcen sowie Beseitigen von Überlastungen * Ansichten, Tabellen, Masken und Filter * Techniken der speziellen Terminplanung * Projekte aktualisieren, überwachen und kontrollieren
Bitte beachten Sie auch das Angebot: Projektmanagement: Kurs 6817

6665 € 215,00
Fr, 28.06.13 15.00-21.00 Uhr
Sa, 29.06.13 10.00-18.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Werner Weickert

Umstieg auf Windows 8

Das neue Microsoft Windows 8 bietet neue Funktionen und Möglichkeiten, die in diesem Kurs vorgestellt werden sollen. Neben der neuen Oberfläche sollen Themen wie Systemanpassung, Dateimanagement, Drucksteuerung und Datensicherung eine Übersicht über die neuen Funktionen des Betriebssystems verschaffen und den Umstieg erleichtern. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (€ 12,80) enthalten.

6670 ab Do, 06.06.13
3 x 18.00-21.00 Uhr € 96,50
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203,
Michael Fuchs

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 84

Umstieg auf Office 2010

Für Word, Excel und Outlook Microsoft Office 2010 hat gegenüber Version 2003 eine neue Benutzeroberfläche und viele neue Funktionen. Dieser Kurs bietet die Grundlage für einen effektiven Umstieg von älteren Office-Versionen und führt in die neuen Funktionen ein.
Kursinhalte:
Allgemein: Die neue Oberfläche (Mulifunktionsleiste, Minisymbolleiste, Live-Vorschau)
Word: Neue Funktionen * Vorlagen * Formatierung * Serienbriefe * Grafiken
Excel: Neue Funktionen * Formatvorlagen * Drucken * Formelassistent * Diagramme
Outlook: Neue Funktionen * Nachrichten im Griff * Kontakte und Adressen * Termine * Aufgaben und Besprechungen * Outlook organisieren.
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung (WINDOWS und Office).
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (€ 17,00) enthalten.

6672 € 73,00
Mo, 29.04.13 18.00-21.00 Uhr
Di, 30.04.13 18.00-21.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6673 € 73,00
Mo, 13.05.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 15.05.13 9.00-12.00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Laptop-Coaching in der Kleingruppe
Sie können mit Ihrem Gerät alle anfallenden Aufgaben erledigen und haben trotzdem das Gefühl, dass es leichter gehen könnte. Sie haben einen Virenscanner und sind trotzdem verunsichert, ob ihr Laptop wirklich sicher ist. Sie lesen die unterschiedlichen Hinweise und Meldungen auf Ihrem Laptop und verstehen nicht, was er von Ihnen will. Für diese und weitere Fälle bieten wir Ihnen ein Laptop Coaching in der Kleingruppe an. An Ihrem eigenen Gerät mit maximal 6 TN können Sie auf alle Fragen Antworten erhalten.
Bei allen Veranstaltungen der nachfolgenden Reihe: Bitte Ihren eigenen Laptop mit Zubehör mitbringen.

Teil 1 - Aller Anfang ist...

Sie haben ein neues Gerät gekauft und wollen beim Start nichts verkehrt machen? Dann kommen Sie zu Teil 1 dieser Kursreihe, gern mit Ihrem originalverpackten Gerät, damit alles von Anfang an richtig läuft. Im Kurs wird die vorinstallierte Software besprochen, kostenlose Alternativen vorgestellt und Ihnen bei der individuellen Einrichtung geholfen.

6680 Fr, 08.03.13
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Teil 2 - Quickstart ins Betriebsystem und PC-Sicherheit

Hier erhalten Sie Anregungen und Hinweise zum Arbeiten mit Windows Vista und Windows 7. Welche Systemprogramme finde ich wo und wofür und wie ist es mit der Sicherheit meines Geräts bestellt? Was ist der Unterschied zwischen Bibliotheken, Laufwerken und Ordner? Wie verwalte ich meine Dateien und wie mache ich welche Sicherung? Welche Updates muss ich durchführen?
Diese und viele andere Fragen werden in diesen Kurs beantwortet. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs.

6681 Fr, 22.03.13
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Teil 3 - Multimedia am eigenen Laptop

An modernen Geräten können Sie Musik hören, Filme ansehen, Bilder verwalten und bearbeiten und alles auf CD oder DVD brennen.
In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu den bisher verwendeten Programmen wie iTunes oder Windows Mediaplayer, werden Ihnen kostenlose Programme zur Musik- und Bildbearbeitung vorgestellt und am Ende gemeinsam eine CD erstellt.

6682 Fr, 19.04.13
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Teil 4 - Fehlerbehebung am eigenen Gerät

In diesem Kurs ist Platz für alle Fragen und Probleme am eigenen Gerät, welches auch mit Windows XP arbeitet. Dabei werden Ihnen Lösungsstrategien vorgestellt, auf die Gefahren des Internets hingewiesen und konkrete Vorschläge erarbeitet. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung Ihre relevanten Themen und Probleme mit.

6683 Fr, 26.04.13
15.00-21.00 Uhr € 69,00
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Was kann mein Laptop?

Dieser Abendkurs richtet sich an Teilnehmer, die am eigenen Laptop zurechtkommen, jedoch die wichtigsten Grundlagen zur modernen PC-Bedienung noch einmal systematisch kennenlernen, vertiefen und praktisch anwenden möchten.
An vier Abenden erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen Hardware/System, Sicherheit, Internet/Email und Multimedia/Bildbearbeitung und üben am eigenen Laptop. Individuelle Fragen und Wünsche der Teilnehmer sind willkommen.

6684 ab Mo, 08.04.13
4 x 18.30-21.30 Uhr € 112,00
Bitte Ihren Laptop mitbringen
Vaterstetten, Wendelsteinstr. 10, vhs-Geschäftsstelle 1.OG, Andreas Tscherniwetz

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

PDFs und ZIPs erzeugen und per Mail versenden

Handbücher, Beschreibungen, Rechnungen und andere Dokumente werden meist als PDF-Dateien weiter gegeben. Das hat den Vorteil, dass diese Dokumente im nach hinein kaum noch editierbar und damit manipulierbar sind.
PDF -Dateien können sie automatisch lesen, mit Hilfe von Acrobat Reader. Wenn sie selbst eine PDF-Datei erzeugen wollen, brauchen sie eine spezielle Software.
Im Seminar lernen sie PDF- Dateien mit kostenloser Software zu erstellen und per Mail zu versenden. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses wird sein, große Datenmengen zu komprimieren um sie als so genannte ZIP-Datei zu versenden. Im Kurs üben Sie die Vorgänge Komprimieren und Dekomprimieren mit anschließendem Versenden als Mailanhang.
Voraussetzung: In der Lage sein, E-Mails zu verschicken.

6685 Di, 19.02.13
9.00-12.00 Uhr € 27,50
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Ordnung und Sicherheit

Eine der Hauptaufgaben von Windows ist die Verwaltung der Daten auf der Festplatte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Überblick über Ihre gespeicherten Daten behalten.
Kursinhalte: * Funktionsweise des Windows Explorers * Ordner und Dateien anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben, verknüpfen und sortieren * Dateien vor versehentlichem Überschreiben schützen * Löschen und Löschungen wieder rückgängig machen * Daten auf Diskette speichern * Daten sichern.
Voraussetzung: Windowskenntnisse!

6686 Di, 14.05.13
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

6687 Di, 14.05.13
18.00-21.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Nepper, Schlepper, Internet 1

Sind Sie auch schon einmal in eine kostenpflichtige Internetfalle getappt? Dieser Kurs hilft Ihnen Abofallen, kostenpflichtige Downloads, Identitätsdiebstahl usw. zu erkennen.

6690 Di, 16.04.13
18.00-21.00 Uhr € 49,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching, Irena Jarni

Nepper, Schlepper, Internet 2

In diesem Kursteil bekommen Sie Einblick in Ihre Rechte als Verbraucher, die Sicherheit bei online-Banking, wie Sie mit dem mobilen Internet sicher umgehen und welche Passwörter wirklich auch ein Schutz sind.

6691 Di, 23.04.13
18.00-21.00 Uhr € 49,00
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching, Irena Jarni

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 85

Sicherheit im Umgang mit Online-Banking

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet eine ganze Reihe von Menschen immer noch Sorgen: Homebanking und Aktienhandel über das Internet.
Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erhalten.
Kursinhalte: * PIN und TAN * HBCI * Üben mit einem Testkonto * Umgang mit Bankingsoftware * Kontodaten sichern und exportieren * Watchliste (Wertpapiere) * Tipps und Tricks.

6693 Mo, 22.04.13
18.00-21.30 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

Kinder sicher ins Internet

Informationsabend für Eltern und Interessierte
Sind sie besorgt, was Ihre Kinder im Internet treiben? Ihre Sorge ist begründet!
Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen. An diesem Präsentationsabend dreht sich alles um die Sicherheit für Ihre Kinder im Internet.
Wo lauern die Gefahren im Internet? * Welche Schutzmechanismen gibt es? * Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird? * Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?
Ihre weiteren Fragen werden beantwortet und wir demonstrieren Ihnen aktuelle Kinderschutzsoftware.

6694 Di, 02.07.13
9.00-12.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Erstellen einer Homepage mit Joomla!

Erfolgsfaktoren einer modernen Webseite sind aktuelle Inhalte und dynamische Funktionen. Für das kostenlose CMS-System Joomla! Version 1.8 werden keine speziellen Programmierkenntnisse benötigt. Der Kurs beinhaltet die wichtigsten Grundlagen und eine Auswahl nützlicher Funktionen. Schritt für Schritt erstellen die Teilnehmer ihre persönliche Webseite mit Kontaktformular, einer Fotogalerie, einem Veranstaltungskalender und der Wettervorhersage.
Voraussetzungen: solide PC- und Internet-Kenntnisse

6696 € 139,00
Sa, 06.04.13 9.00-16.00 Uhr
So, 07.04.13 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Meine eigene Homepage - HTML-Basiswissen

In einfachen Schritten lernen Sie eine wirkungsvolle Homepage zu erstellen und zu gestalten.
Kursinhalt: Aufbau einer HTML-Datei, kostenlose Layout-Werkzeuge und Hilfsmittel, einfache Textformatierungen, Einbinden von Bildern und Grafiken, Aufbau von Hyperlinks, Einsatz von Tabellen und Listen, Veröffentlichung von Webseiten. Inkl. Kursbuch.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

6698 Sa, 13.04.13
10.00-17.00 Uhr € 52,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Meine eigene Homepage - Einsatz von CSS

Stylesheets bieten viele Möglichkeiten und sind eine unmittelbare Ergänzung zu HTML. Es handelt sich um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente, wie Schriftgröße, Farbhintergrund, Bildeinfügung, Seitenlayout u.v.m.
Kursinhalt: Grundlagen CSS, Einbinden von CSS in HTML-Dokumente, Formatierung von Schrift, Absätzen, Tabellen, Rahmen etc., Arbeiten mit DIV-Bereichen, Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten, Grundregeln guten Webdesigns (Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit).
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

6700 Sa, 20.04.13
10.00-17.00 Uhr € 64,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Einstieg in Typo3

Typo3 ist ein Web-Content-Management-System, mit dem Homepages verwaltet und gestaltet werden. Es ist ein mächtiges Tool mit vielen Zusatzmodulen. Mehrsprachige Web-Präsenzen sind damit ebenso möglich wie komplexe Workflows, etwa in Redaktionen. In diesem Einstiegskurs erfahren die Teilnehmer, wie mit Typo3 Websites entwickelt werden und wie man Module einbaut. Gestreift werden CSS-Layouts, Installation von Apache, MySQL und PHP auf dem eigenen Webserver.
Der Kurs richtet sich an Entwickler.

6703 ab Mo, 08.04.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

Top-Positionen für Ihre Website durch SEO

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten - bei Google & Co. verbessern.
Kursinhalt: Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse · Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking · Site- und Suchmaschinenoptimierung · Nutzen von Web 2.0-Diensten · Tricks und Tools.
Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

6705 Fr, 26.04.13
18.00-21.00 Uhr € 32,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

Flash - Animations-Programm

Mit Bewegung Interesse wecken
Das Animations-Programm Flash bietet ausgezeichnete Möglichkeiten Grafiken oder Texte zu animieren und damit das Internet zu beleben. In diesem Tagesseminar erstellen Sie einfache Vektorgrafiken und setzen diese in Bewegung, hören über Symbole und Instanzen, lernen von Bibliotheken und Schlüsselbildern und sehen Loops und Movieclips.
Windows- oder Mac-Grundkenntnisse erforderlich.

6706 So, 10.03.13
9.15-17.15 Uhr € 70,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Hildegard Heim

Internettelefonie mit Skype (VoIP)

Voice over IP, kurz VoIP und Skype sind in aller Munde. Wie funktioniert das Telefonieren über das Internet? Wie richtet man sich die Software Skype ein? Wie kann man kostenlos und kostenpflichtig mit Skype telefonieren?
Im Kurs lernen Sie die Software zu installieren und einzurichten. Anschließend erfahren Sie alles über die Nutzung der kostenlosen Dienste, das Chatten mit Freunden, sowie die kostenpflichtige Zusatzangebote von Skype. In diesem Kurs sind keine Übungen vorgesehen.

6707 Do, 25.04.13
15.30-17.00 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2 UG 131, Markus Bartsch

Internet Spezial - Ebay & Co.: Tipps & Tricks

um Auktionshäuser im Web
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Fundstücken aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Neben Ebay finden sich noch 300 andere Auktionshäuser und Verkaufsplattformen im Netz. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über das Bieten und Verkaufen bei Ebay & Co.: Wo biete ich am Erfolg versprechendsten welche Artikel an und wie verkaufe ich Gewinn bringend? Wie finde ich interessante Artikel, erkenne unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion? Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6708 Sa, 16.03.13
10.00-14.00 Uhr € 39,00
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7, Kirsten Althof

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 86

Gucci, Golf & Gummiboot

Workshop Verkaufen und Ersteigern mit Ebay 1
Schnäppchen jagen, pfiffig Geschenke finden oder mit Staubfängern aus Keller und Speicher etwas nebenbei verdienen? Im ersten Teil der offenen Kursreihe erfahren Ebay-Einsteiger sehr praxisorientiert und verständlich die wichtigsten Grundlagen über das Kaufen und Verkaufen bei Ebay: Was ist Ebay eigentlich und wie funktioniert es? Wie finde ich interessante Artikel, was ist "Mein Ebay", wie erkenne ich unseriöse Verkäufer und biete erfolgreich und mit sicherem Gefühl in einer Auktion?
Im Praxisteil des Workshops sehen Sie, wie Sie Ihren mitgebrachten Artikel möglichst Gewinn bringend verkaufen: Wir stellen (gern auch mit eigener Kamera) ein Produktfoto her, formulieren einen aussagekräftigen Verkaufstext und stellen den Artikel ganz konkret bei Ebay ein.
Neben vielen Tipps und Tricks runden fundierte Informationen zum Thema Sicherheit und zu rechtlichen Aspekten den Kurs ab.
+++ Wichtig: Bitte bringen Sie zum Kurs einen Artikel zum Versteigern mit +++
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, Ebay-Mitglieds-Account. Wenn Sie noch nicht bei Ebay angemeldet sind, mailen wir Ihnen gerne eine Hilfe-Seite.

6709 So, 14.04.13
10.00-18.00 Uhr € 75,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, Raum 1, Kirsten Althof

Effektiver und sicherer Surfen im Internet

Für den Hausgebrauch und für den geschäftlichen Alltag reicht das Internetwissen allemal. Viele Nutzer haben da so ihr System entwickelt. Wozu also ein Kurs?
Von einem Profi kann man bekanntlich immer noch was lernen, so z.B. * Favoriten clever nutzen und diese ggf. übertragen * (Weiter)Suchen in einem eigenen Fenster oder Tab * Werbung möglichst unterdrücken * Optimierung der Recherche * Verhalten in Foren und Groups * Lauernde Gefahren erkennen * das bessere E-Mail-Geschäft * den Browser anpassen und warten (Cache löschen etc.) * Web 2.0 nutzen

6710 € 56,00
Mo, 15.04.13 18.00-21.00 Uhr
Mi, 17.04.13 18.00-21.00 Uhr
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6711 € 56,00
Mo, 24.06.13 9.00-12.00 Uhr
Mi, 26.06.13 9.00-12.00 Uhr
Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Vortrag: WLAN im Gehirn

Längst noch kein Routineeingriff, dennoch werden immer zahlreicher W-LAN-Module im parasympathischen Bereich des Gehirn eingepflanzt. Das bringt den Vorteil, dass jederzeit ohne einen weiteren Eingriff Stimmungsschwankungen durch Softwareupdates in den Griff zu bekommen sind. Verhaltensmodifika
tionen bezüglich Ess- und Trinkverhalten, aber auch die Herabsetzung von Suchtpotentialen (z.B. Rauchen), aber auch Unterstützung während des Klimakteriums werden in der Fachwelt erfolgreich diskutiert. Der Referent Prof. Brain Anderssein wird auf die Möglichkeiten und Grenzen der Modulnutzung eingehen. Nachdem einige Freewareprogramme zur Steuerung der Emotionen und Gedanken im Umlauf sind, bieten auch namhafte Hersteller Gesamtmodule wie z.B. BrainLab-Laborities (BLL) aktuelle Streamprogramme (Stream for Dream) an. Hervorheben wird der Referent unabdingbar auch die Gefahren durch Softwaremanipulation und Hacking. Der aktuell bekannt gewordene Fall des BRAINtrojan, der einige Module befallen haben soll, und deren erfolgreiche Bekämpfung wird exemplarisch im Vortrag besprochen.

6713 Mo, 01.04.13
14.14-15.44 Uhr € 14,14
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Raum 2, Brain Anderssein

Website-Erstellung mit Adobe Dreamweaver

Mit Dreamweaver können Sie einfach und schnell Webauftritte mit Tabellen, Frames, dynamischen Effekten usw. gestalten.
Kursinhalt: Grundlagen des Web-Designs: Informationsauswahl, Hyperlinks, Erscheinungsbild · Funktionen von Dreamweaver · Einführung in die Benutzeroberfläche · Einführung in das Site-Management · Bearbeitung und Formatierung von Texten · Integration von Bild und Text · Tabellen und Frames. Vorkenntnisse: PC- und Internet-Erfahrung. Kleingruppe (3-6 Teilnehmer)

6712 Sa, 18.05.13
10.00-17.00 Uhr € 90,00
Taufkirchen, Ahornring 121, EDV-Raum 1.4, Georg Ladikos

CAD Vector Works Grundkurs

Vectorworks ist weltweit das meist genutzte CAD-Programm auf dem Apple Macintosh und eines der führenden für Windows. Entwickelt wird Vectorworks seit mehr als 25 Jahren vom Software-Hersteller Nemetschek Vectorworks. Mehr als 450.000 Anwender weltweit arbeiten mit dieser einfach zu bedienenden und leistungsfähigen Planungssoftware - vom großen Planungsbüro bis zum kleinen Handwerksbetrieb.
Kursinhalt:
Konstruktionsgrundlagen im Bereich Innenausbau * Umgang mit 2D Werkzeugpaletten * Layoutgestaltung * Erstellen von Wohnungsgrundrissen, Ansichten * Detailplanung und bemaßten Werkplänen * Prüfungsvorbereitung für Auszubildende. Vorraussetzungen: PC-Grundkenntnisse auf Windows

6730 Termine nach Absprache Uhr € 195,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum1, Gerhard Trappendreher

Adobe Photoshop für Fotografen

Adobe Photoshop - Grundlagen für Fotografen
Das Angebot richtet sich an engagierte Digitalfotografen für die Bildbearbeitung und Aufbereitung für den Druck bzw. digitale Veröffentlichung.
Seminarinhalte: * Bitmap, Graustufen, RGB und CMYK Farbräume * Gradation * Farbkorrektur * Kontrast * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, * Filter- und Effektwerkzeuge * Retusche * Ebenen * Maskentechnik * Text im Bild * Formate: RAW / JPG und Konvertierung * Photoshopassistenten * Bildschirmkallibrierung
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.

6741 ab Di, 16.04.13
4 x 18.30-21.30 Uhr € 176,00
Der Kurs findet 2x wöchentlich dienstags und donnerstags statt
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, N.N.

Adobe Photoshop für Fotografen - Freistellen

Freistellen von Objekten und Portraits
Freistellen ist eine gefragte Tätigkeit in der Bildbearbeitung und Grundlage jeder Fotomontage. Photoshop bietet viele Werkzeuge für eine perfekte Arbeit. Anhand eines Beispiels werden einzelnen Verfahren erlernt.
Kursinhalt: * Freistellen mit Masken, Pfaden, Kanälen und Filtern * Vorteile und Grenzen einzelner Verfahren und Werkzeuge * Kombinationen der Techniken zur Qualitätsoptimierung.
Viele Verfahren sind auch für andere Bildbearbeitungsanwendungen wie PaintShop Pro, Corel PhotoPaint oder Fireworks anwendbar.
Voraussetzung sind Photoshop-Grundkenntnisse
In der Kleingruppe von max 6 Teilnehmer/innen können Wünsche gut integriert werden.

6742 So, 28.04.13
10.00-16.00 Uhr € 88,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, N.N.

Adobe Suite Professional

Photoshop, Illustrator und Acrobat für den professionellen Einsatz
Das Angebot richtet sich an (Wieder-)Einsteiger/innen der professionellen digitalen Grafikaufbereitung bis zur Druckvorstufe oder Weiterverwendung für digitale Medien (Webseiten, Newsletter).
Aus der großen Adobe-Suite werden Kenntnisse vermittelt die den Pixelbereich (Photoshop), den Vektorbereich (Illustrator) und die Weitergabe (Acrobat) umfassen. Es werden Farbraum, Formate, Gradation und die Transformation von Formaten besprochen und praktisch geübt. Programmtypische Werkzeuge werden genutzt - die Technik, die dahintersteckt erklärt und eingeübt. Dazu erhalten Sie zahlreiche Profitipps eines langjährigen Praktikers.
Anhand von verschiedenen Problemstellungen werden wesentliche theoretische Zusammenhänge erkennbar aber auch praktische Lösungsansätze aufgezeigt.
Das Grundlagenseminar ist Voraussetzung für den Aufbaukurs. In diesem kommen weitere vertiefende Feinheiten und weitere Werkzeuge dazu. Die unverzichtbare Layertechnik, sowie die Ebenenzusammenführung wird hier erläutert

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 87

und geübt. Je nach Wunsch kann an ersten eigenen Projekten gearbeitet werden.
Für diesen Workshop wird sicheres Arbeiten am PC mit Windows vorausgesetzt.
Dozent: Herbert Winkler, Kartograph, Tel.: 089 61501033 oder gps-winkler@t-online.de
Kleinstworkshop: max. 6 Teilnehmer!

6744 € 176,00
Di, 19.03.13 18.30-21.30 Uhr
Do, 21.03.13 18.30-21.30 Uhr
Di, 09.04.13 18.30-21.30 Uhr
Do, 11.04.13 18.30-21.30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6745 ab Do, 28.02.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 176,00
Schwerpunkt: Photoshop
2x wöchentlich: donnerstags und freitags
Besonders für Wiedereinsteiger/innen im grafischen Bereich geeignet
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6746 € 88,00
Do, 14.03.13 9.00-12.00 Uhr
Fr, 15.03.13 9.00-12.00 Uhr
Schwerpunkt: Illustrator
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

6747 € 88,00
Do, 21.03.13 9.00-12.00 Uhr
Fr, 22.03.13 9.00-12.00 Uhr
Schwerpunkt: Acrobat
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Herbert Winkler

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Grundlagen

Adobe Photoshop Elements ist ein leistungsstarkes Programm zur leichten Handhabung, professionellen Bildbearbeitung und anspruchsvollen Präsentation digitaler Fotos und Bilder im Privat- und Hobbybereich.
Aus dem Kursinhalt: * Einscannen von Schwarz-Weiß- und Farbvorlagen * Bildoptimierung: Ausrichten, Skalieren, Ausschnitt, Kontrast, Farbkorrektur * Weiterbearbeitung von digitalen Bildern: Retuschieren, Filter und Effekte * Drucken von digitalen Bildern * Arbeiten mit Ebenen und Masken (Einführung) * Dateiverwaltung * weitere Photoshop-Werkzeuge und Assistenten
Kurspreis inkl. Schulungsunterlagen.
Voraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse
Anschlusskurs: Photoshop Elements Aufbaukurs

6748 € 129,00
Sa, 16.03.13 9.00-16.00 Uhr
So, 17.03.13 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements - Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs lernen Sie noch mehr Techniken und Möglichkeiten kennen mit Ihren Fotos zu arbeiten. Die Inhalte des Einsteigerkurses werden vertieft und erweitert.
Aus dem Kursinhalt:
* Arbeiten mit verschiedenen Maskentechniken * Bildelemente selbst erstellen * Arbeiten mit Ebenen * Bildelemente aus verschiedenen Bildern ausschneiden und kollagieren * Panoramaaufnahmen nahtlos zu einem Bild zusammenfügen * Grafische Effekte mit Filtern und Masken
Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse eines Bildbearbeitungsprogramms

6749 € 112,00
Sa, 27.04.13 9.00-16.00 Uhr
So, 28.04.13 9.00-16.00 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Monika Zeevaert-Senger

Entwicklung von RAW-Fotos

Wer seine Digitalkamera von JPG- auf RAW-Aufnahme umstellt, kann detailreichere und farbsichere Fotos machen. Allerdings müssen die Aufnahmen am PC noch fertig entwickelt werden. Im Kurs werden kameraneutral die Arbeitsschritte zu Entwicklung und Optimierung von RAW-Aufnahmen gezeigt. Sie erhalten zugleich einen Überblick, wie man auch als Hobby-Fotograf und ohne teure Profisoftware bessere Fotos durch motivorientierte Feinregulierung der 'rohen' Aufnahmedaten realisieren kann.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Bildbearbeitung

6750 Mo, 15.07.13
18.00-21.00 Uhr € 29,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2 UG 131, Bernd Mielke

Photoshop-Spezial: Arbeiten mit CameraRaw

Das integrierte Camera Raw ist nicht nur ein schneller Raw-Konverter, sondern gilt heute als vielseitiges Instrumentarium für hochwertige Digitalaufnahmen. Um die Funktionsfülle sicher zu beherrschen, erlernen Sie in diesem Kurs einen sachgerechten Workflow zur erfolgreichen Entwicklung Ihrer RAW-Fotos. Darüber hinaus werden u.a. gezeigt, wie man die Arbeitsabläufe über eigene Voreinstellungen vereinfachen, die verschiedenen Zusatzwerkzeuge effizient einsetzen und die weiterführende Bearbeitung im Photoshop vorbereiten kann.
Voraussetzung: mind. Photoshop-Grundkurs
Intensivkurs mit max. 6 TeilnehmerInnen!
Skript inkl. Material-CD kann vom Kursleiter für € 10,00 erworben werden.

6751 Fr, 19.07.13
18.00-21.00 Uhr € 42,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2 UG 131, Bernd Mielke

Photoshop-Spezial: Benutzen von Bridge

Photoshop-Benutzer lernen an diesem Abend, wie man mit der programminternen Bridge eine effiziente Ablage, Verwaltung und ein schnelles Wiederfinden seiner Fotos am PC erreichen kann. Es wird u.a. ein kleiner Workflow vom Einlesen der Kamerafotos bis hin zu Ausdruck und Nachbearbeitung erklärt. Mit vielen kleinen Tricks und Zusatzfunktionen werden Sie danach Ihren Photoshop deutlich komfortabler benutzen können.
Voraussetzung: Photoshop-Grundlagen (Windows)
Intensivkurs mit maximal 6 TeilnehmerInnen!
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (€ 10,00).

6752 Mo, 22.04.13
18.00-20.00 Uhr € 26,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2 UG 131, Bernd Mielke

Mehr Spaß an digitalen Fotos mit Picasa

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.
Inhalte: * GIMP-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

6756 € 35,00
Di, 04.06.13 19.00-21.00 Uhr
Di, 11.06.13 19.00-21.00 Uhr
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalfotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.
Inhalte: * GIMP-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

6757 ab Mo, 11.03.13
2 x 18.30-21.30 Uhr € 52,80
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Thomas Hümmler

Tolle Geschenke mit digitalen Fotos

Machen Sie mehr aus Ihren digitalen Fotos und erstellen Sie wunderschöne und persönliche Geschenke damit, wie z.B. Kalender, Fotobücher, Collagen-Poster und vieles mehr. Wir verwenden im Kurs kostenlos im Internet erhältliche Software. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie beispielhaft mit einem ausgewählten Programm, mit Ihren Fotos und den angebotenen Designs, Hintergründen, Effekten und Beschriftungen Ihr Wunschprodukt gestalten können.
Die Kosten für die im Kurs evtl. selbst erstellten Produkte sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

6758 ab Do, 07.03.13
2 x 19.00-21.00 Uhr € 35,00
Kleingruppenkurs
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203, Monika Gnahn

Musik aus dem Internet - legal und kostenlos

Legal aktuelle Hits kostenlos aus dem Internet laden, ist heute nicht mehr unmöglich.
Mit dem richtigen Programm kann man sich seine Lieblingshits kostenlos und legal über das Internet besorgen. Außerdem zeigen wir Ihnen die gängigsten Musikshops in denen Sie auch Lieder einkaufen können, sowie weitere Tipps und Tricks rund um die Musik im Internet. Es sind keine Übungen vorgesehen.
Sagen Sie "NEIN" zum illegalen Download von Musik, machen Sie es legal!
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6760 Fr, 12.04.13
18.00-19.30 Uhr € 16,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2; UG131, Markus Bartsch

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 88

iTunes Verwaltung leicht gemacht

An diesem Nachmittag zeigen wir Ihnen was Sie so alles mit Ihrem iPod anstellen können.
Aus dem Kursinhalt: * Überspielen von Daten auf den iPod: mp3, Podcast, E-Bücher * Bearbeitung von mp3-Titeln: optimieren, Titelinformationen überarbeiten und anpassen (ID3-Tags) * Musikverwaltung mit iTunes. Weiter gibt es viele Tipps und Tricks zum Thema und Informationen zu (teilweise) kostenlosen Hilfsprogrammen aus dem Internet.
Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: iPod mit Ladekabel

6761 Do, 25.04.13
18.00-20.00 Uhr € 19,00
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2; UG131, Markus Bartsch

Digitaler Traum für Fernseher oder PC

Digitale Diashow mit NeroVision leicht gemacht
Ob gemütliches Beisammensein oder wildes Fest - beeindrucken Sie mit einer eigenen digitalen Diashow bei Ihnen daheim! Stellen Sie sich vor, wie Ihre Bilder ineinander übergehen, mit Text, Kommentaren oder Musik untermalt sind und das ganze überall abspielbar ist. Und das Ganze ist viel leichter als Sie denken!
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am eigenen Bildmaterial, wie Sie mit Nero VisionExpress Ihre Bilder für die Bildschirmausgabe optimieren, Bildfolge und Überblendung wählen, Ihre Bilder mit Text, Kommentaren und Musik untermalen die Diashow auf CD brennen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Bildmaterial auf CD oder USB-Stick mit.
Grundkenntnisse in Windows erforderlich.

6762 Sa, 09.03.13
9.30-12.30 Uhr € 24,00
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80, EDV-Raum2, Klaus Franz

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Grundlagen

Aus selbst gedrehtem Camcorder-Material können auch Sie am PC leicht einen ansprechenden Videofilm machen. Dazu wird an kleinen Beispielen und Übungen erklärt, wie man durch präzisen Filmschnitt, geschickte Szenenkorrektur, Überblendungen und Nachvertonung abwechslungsreiche Resultate erzielt. Weitere Kursthemen: Effekte für Übergänge und Filmszenen, Filmtitel und Abspann, Vorführ-DVD mit Menü.
Die erworbenen Kenntnisse lassen sich auch mit anderer Videosoftware umsetzen.
Voraussetzung: Windows-Praxiskenntnisse
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (€ 15,00).

6763 € 97,00
Mo, 06.05.13 18.00-21.15 Uhr
Di, 07.05.13 18.00-21.15 Uhr
Mi, 08.05.13 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Videobearbeitung mit Adobe Premiere - Aufbaukurs

Sie lernen zusätzliche Programmebenen und Funktionen zur Videobearbeitung kennen. Mit kleinen Demos werden mögliche Korrekturen an Bild- und Tonstörungen (z.B. Bildstabilisierung, Denoising) erklärt. Es wird das Arbeiten auf mehreren Spuren behandelt und Möglichkeiten zu komplexen Foto-/Video-Arrangements gezeigt. Zusätzlich zu einer Übersicht über die vielen integrierten Spezialeffekte erfahren Sie, wie man Effekte genau szenenbezogen anpassen kann. Neben fortgeschrittener Menügestaltung ist das Keying (Alphamasken, GreenScreen, BlueBox) ein weiterer Kursschwerpunkt.
Voraussetzung: Kurs “Eigene Videos” oder vergleichbare Kenntnisse
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende erwerbbar (€ 20,00)

6764 € 97,00
Mi, 24.07.13 18.00-21.15 Uhr
Do, 25.07.13 18.00-21.15 Uhr
Fr, 26.07.13 18.00-21.15 Uhr
Ottobrunn, Wolf Ferrari Haus, Rathausplz. 2, UG 131, Bernd Mielke

Digitalisieren von VHS-Kassetten

Machen Sie Ihre Lieblingsvideos wieder zum Erlebnis und archivieren Sie unvergessene Momente auf CD.
Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre wertvollen analogen Aufnahmen durch Digitalisieren retten können.
Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus Ihrem alten Material DVDs entstehen, die Sie ohne Probleme für Verwandte und Freunde vervielfältigen können

6765 So, 21.04.13
11.00-13.30 Uhr € 25,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Thilo Herzau

Digitalisierung von Schallplatten und CDs

Hunderte alte Vinylplatten fristen in Ihrem Keller / Regalen ein trauriges Dasein. Warum diese wertvollen Raritäten verstauben lassen? Schallplatten: Ab in den Keller und die eigene “Musikgeschichte” entsorgen? Nein! Sie können Ihre Platten mit dem eigenen PC digitalisieren, auf die Festplatte bannen, entklicken und entrauschen.
Das geht ganz einfach und muss gar nicht teuer sein. Anschließend können Sie das eigene digitalisierte und bearbeitete Musikarchiv vielfach weiter verwenden: für CDs, MP3-Player oder den eigenen Musik-Server.
Inhalt: Plattenspieler an PC anschließen · LPs aufnehmen · Bearbeiten der aufgenommenen Rohdateien · Archiv erstellen · CDs brennen
alles mit kostenloser und kommerzieller Software

6766 So, 21.04.13
14.00-17.00 Uhr € 25,00
Unterhaching, KUBIZ Jahnstr. 1, 1.OG Nord, Zi. 104, Thilo Herzau

PC’s verbinden

Bereits wenn ein PC an einem Router angeschlossen ist, spricht man von einem Netzwerk.
Immer mehr Anwender stehen vor dem Problem: wie verbinde ich zwei oder mehrere Rechner, mit einander, wie funktioniert der Datenaustausch im Netz, wie kann ich Wireless LAN nutzen?
In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für den Aufbau einfacher privater oder kleiner geschäftlicher Netzwerke in Theorie und Praxis kennen. Damit ist der Datenaustausch zwischen den PC’s, die gemeinsame Nutzung von z.B. Netzwerkdruckern und ein gemeinsamer Internetzugang möglich. Weiterhin wird auch die Integration von Wireless LAN gezeigt.
Kursinhalte:
Netzwerkgrundlagen * Router anschließen und einrichten * TCP/IP konfigurieren * Datenaustausch im Netz * Zugriffsschutz * Wireless LAN.

6774 € 116,00
Fr, 12.04.13 16.00-21.00 Uhr
Sa, 13.04.13 9.30-17.30 Uhr
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit
Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie (‘’Verschlüsselung”) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.
Kursinhalte: * Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen * Antiviren-Software installieren und aktualisieren * Viren- und Spyware- und Rootkitscanner * Cookie-Manager einrichten * Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) * Verschlüsseln und Signieren * Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren * Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools.
Auch für Einsteiger geeignet.
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

6775 So, 14.04.13
10.00-15.00 Uhr € 48,00
Kleingruppenseminar: max 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10, Franz Hein

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 89

Programmierung, Computer für Kids

Erste Erfahrungen mit der Programmierung

Einfache objektorientierte Programmiersprache - EOS. Die kostenlose Software kann bei: www.pabst-software.de downgeloadet werden. Nach dem Entpacken kann sie von einem USB-Stick gestartet werden, da man die Software nicht installieren muss. Die Software wurde entwickelt für Kinder und Schüler (z.B. 6. und 7. Jahrgangsstufe), um einen einfachen aber effektiven Einstieg in eine Programmiersprache zu erhalten. Anhand von kleinen Beispielen wird die Lust und Neugierde am Programmieren geweckt und stellt eine Ideale Vorbereitung der Schüler/innen für den Informatikunterricht dar.

6780 ab Mi, 13.02.13
3 x 9.30-13.30 Uhr € 88,00
Der Kurs findet in den Faschingsferien: Mi. / Do. / Fr. statt. Für Kinder von 11 - 15 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Computerkurs für Kids - Einsteiger

Dieser Kurs ist als Einstieg in das ´Abenteuer Computer´ für 9-13-jährige Schüler gedacht. Für jeden Schüler steht ein Computer zur Verfügung. Kursinhalte: * spielerische Begegnung mit dem Computer (technische Informationen) * Wie funktioniert so eine ´Kiste´? * Windows total * der Computer als Mal- und Zeichengerät * und vieles Anderes mehr...

6785 ab Mo, 25.03.13
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6786 ab Di, 21.05.13
4 x 9.30-12.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Pfingstferienwoche von Di.-Fr. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6787 ab Mi, 31.07.13
3 x 9.30-12.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet zum Ferienstart von Mi.-Fr. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Fortgeschrittene

Wer in einem der EDV-Einstiegskurse für Kids auf den Geschmack gekommen ist und Lust auf mehr hat, kommt in diesem Kurs voll auf die Kosten... Kursinhalte: * Anwendungen für Kinder * Hausaufgaben machen mit dem Computer * Rechnen und Schreiben * Kreatives Gestalten * Lexika * Vokabeltrainer * Gestalten von Tabellen * Visitenkarten * Briefkopf * Einladungskarten * und, und, und,...
Mit Hilfe des Kurses könnt ihr vielleicht so mancher Prüfung in der Schule ein Schnippchen schlagen!

6788 ab Mo, 25.03.13
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6789 ab Di, 21.05.13
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Pfingstferienwoche von Di.-Fr. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

6790 ab Mi, 31.07.13
3 x 13.00-16.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet zum Ferienstart von Mi.-Fr. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Schule Gluckstr., Eingang über Parkplatz J. Strauss Str., Anton Zimmermann

Computerkurs für Kids - Webseiten selbst erstellen

Wer sich selber eine kleine Internetseite erzeugen möchte, erlernt in diesem Kurs Grundkenntnisse der HTML-Programmierung. Mit Hilfe einer kostenlosen Software bauen wir in die Webseite Bilder, kleine Filme und Tabellen ein. Die Webseite wird dann noch verlinkt und mit einem Frame versehen und schon ist unsere Homepage fertig.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

6791 ab Mo, 25.03.13
4 x 13.00-15.30 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Computerkurs für Kids - Excel und Powerpoint

Powerpoint und Excel kannst du sowohl privat als auch für die Schule nützen. Wir üben anhand einer Adressliste die verschiedenen Datenbankfunktionen von Excel, außerdem erzeugen wir mit Hilfe von Formeln einen Vokabeltrainer. Mit Powerpoint gestaltest du deine Referate schneller und besser und präsentierst diese dann entweder auf Folie oder per Bildschirm/Beamer. Powerpoint ist aber auch ein Programm um gestalterisch aktiv zu werden z.B. für Einladungskarten.
Kursinhalte: * Tabellen erstellen, verwalten und bearbeiten * Formeln und Funktionen * Einbinden von Bildern aus dem Internet * Excel als Datenbank (Filtern und Sortieren) * Erstellen, ändern und gestalten von Folien * Verknüpfen mit Excel * Aufbau einer Bildschirmshow und viele Tipps und Tricks.
Voraussetzung: Windowskenntnisse

6792 ab Mo, 25.03.13
4 x 9.30-12.00 Uhr € 69,00
Der Kurs findet in der 1. Osterferienwoche von Mo.-Do. statt. Für Kinder von 10 - 14 Jahre.
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Birgit Piprek

Tastschreiben am PC - Kleingruppe für Schüler

Dieser Kompaktkurs beinhaltet das Erlernen des Zehnfingertastschreibens, Geläufigkeitsübungen, Steigerung der Schreibgeschwindigkeit auf einem Personalcomputer. Der Kurs eignet sich für die Vorbereitung für einen Ferienjob, sowie der Berufsausbildung und Studium aber auch für Spätberufene. Jeder Kursteilnehmer erhält eine aussagefähige Teilnahmebestätigung.

6793 ab Mo, 06.05.13
10 x 16.00-17.30 Uhr € 100,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6794 ab Mo, 06.05.13
10 x 17.45-19.15 Uhr € 100,00
Auch für Abiturienten als Studiumvorbereitung geeignet
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

6797 ab Mi, 08.05.13
10 x 15.00-16.30 Uhr € 100,00
Vaterstetten, Geschäftsstelle,
Wendelsteinstr. 10, Anton Zimmermann

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 90

Berufliche Bildung, EDV
Berufliche Qualifikation

Projektmanagement
Das Seminar vermittelt TeilnehmerInnen einen Einblick in die überwiegend gültigen Grundsätze und Verfahrensweisen bei der Durchführung von Projekten.
Kursinhalte: * Definition * Projektart- und -ziele * Projektleiter: Aufgaben, Pflichten, Rechte * Projektteam * Projektumfeld * Projektplanung * Aufwandsschätzung * Projektverfolgung * Änderungen * Organisationsmodelle * Phasen des Projektverlaufes * Methoden, Techniken und Hilfsmittel bei der Planung, Durchführung und Steuerung von Projekten.

6817 € 177,00
Fr, 21.06.13 15.00-21.00 Uhr
Sa, 22.06.13 10.00-18.00 Uhr
Haar, Jagdfeldschule, Jagdfeldring 80,
Werner Weickert

Moderne Umgangsformen und Souveränes Auftreten - privat und im Beruf
Welche Signale senden Sie aus? Wissen Sie um die Vorteile/Macht des ersten Eindrucks?
Überzeugen Sie durch Persönlichkeit und moderne Umgangsformen, durch Begrüßung und Anrede, Auftreten in der Öffentlichkeit mit aktuellem Tischknigge, das Verhalten anderer (Kunden, Vorgesetzte, Kollegen) verstehen und angemessen darauf reagieren.
* Verhaltensregeln im Beruf, bei gesellschaftlichen Anlässen und offiziellen Einladungen verbunden mit Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt. * Die Kunst des 'Small Talk', Grenzen und Distanzzone. * Korrekte Kleidung im Beruf, Wirkung und richtiger Einsatz von Farbe und Stil. * Aktueller Tischknigge mit Praxis im Restaurant (individuelles Essen & Getränke auf eigene Rechnung).
Je Thema erhalten Sie Skript für den Alltag.

2225 Sa, 08.06.13
10.00-17.00 Uhr € 50,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Heidi C. Vornehm

Präsenz zeigen - Ihr starker Auftritt
Wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden hängt nicht so sehr von den vermittelten Inhalten (WAS) ab, sondern sehr stark von der Art und Weise WIE Sie es tun.
Ob Präsentation, Rede, Verkauf, Prüfung oder Vorstellungsgespräch:
Einen positiven Eindruck hinterlassen Sie durch ein sicheres Auftreten, souveränes Handeln und eine gut sitzende Stimme.
An diesem praxisorientierten Tag
* trainieren Sie eine Ihnen gemäße Körpersprache * lernen Sie Ihre Stimme noch wirkungsvoller einzusetzen * reduzieren Sie deutlich Ihre Stressanfälligkeit, um auch in kritischen Situationen den Boden unter den Füßen zu behalten * steigern Sie Ihre natürliche Präsenz und verbessern Ihre Ausstrahlung.
Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

6850 So, 03.03.13
10.00-18.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Carsten Schleuß

6851 Sa, 29.06.13
10.00-18.00 Uhr € 39,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Carsten Schleuß

Teams entwickeln und steuern
Was macht ein erfolgreiches Team aus? Welche Phasen hat ein neu gebildetes Team zu durchlaufen? Welche Rollen kann es im Team geben? Welche Spielregeln sind zu beachten? Was ist zu tun, wenn Konflikte auftreten? Anhand von handlungsorientierten Übungen werden Sie auf die genannten Themen aufmerksam gemacht.

6853 € 55,00
Fr, 07.06.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 08.06.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

´Merkwürdig´ präsentieren...
Wie gestalte ich kreative Präsentationen mittels Flip-Chart, Pinnwand und Folien? Wie baue ich einen "merkwürdigen" Vortrag sinnvoll auf? Wie gehe ich mit den Teilnehmern um?
Sie werden selbst eine kleine Präsentation vorbereiten, um das Gelernte umzusetzen. Mittels Feedback erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihre eigenen zukünftigen Präsentationen.

6855 € 55,00
Fr, 26.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 27.04.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Konflikttraining
Konflikte begegnen uns überall im Alltag. Meist wirken sie belastend auf die Beteiligten. In diesem Seminar lernen sie verschiedene Modelle der Konfliktanalyse kennen und können sich selbst und andere besser im Konflikt verstehen. Sie erwerben grundlegende Fähigkeiten zur Konfliktlösung und können konstruktiv streiten lernen.

6856 € 55,00
Fr, 12.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 13.04.13 10.00-17.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Das Geheimnis der guten Korrespondenz
Schreiben von guten Geschäftsbriefen und E-Mails
Laut Mark Twain ist "Schreiben ganz leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen".
In diesem Workshop lernen Sie das Weglassen von typischen und überflüssigen Sätzen, das Schreiben von zielgerichteten und gleichzeitig positiven Briefen und E-Mails. Ohne "Füllwörter" ist Ihr Brief Ihre gute Visitenkarte. Und damit alles perfekt aussieht, befassen wir uns mit dem Aufbau eines Briefes sowie mit den DIN-Vorschriften. Der "Amtsschimmel" wird nie mehr in Ihren Schreiben "wiehern".
Gerne können Sie Musterbriefe mitbringen.
Die Teilnehmer/Innen erhalten ein Skript, Checklisten, Fotoprotokoll und eine Teilnehmerbescheinigung.

6861 Mo, 29.04.13
19.00-20.30 Uhr € 10,00
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Hannelore Grimm

Mitarbeitergespräche erfolgreich führen
Wie soll ich es meinem Mitarbeiter sagen? Wie gehen Sie Anerkennungs-, Kritik-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche erfolgreich an? Standen Sie auch schon mal vor dieser Herausforderung? In diesem Kurs erlernen Sie neben den Regeln der Kommunikation, den sinnvollen Aufbau von Mitarbeitergesprächen und erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Transaktionsanalyse. Sie lernen dabei auf die Körpersprache Ihres Gegenübers zu achten und Aussagen zu hinterfragen.
Die Teilnehmer erhalten ein Skript, das Ihnen als Leitfaden für die Gespräche dienen soll. Zusätzlich erhalten Sie ein Fotoprotokoll über die erarbeiteten Themen während des Kurses.

6863 Fr, 19.04.13
18.00-17.00 Uhr € 66,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Stressmanagement
Stress kann in uns ungeahnte Energien freisetzen (Eu-Stress) oder uns sogar krank machen (Dis-Stress). Wann haben Sie zum letzten Mal eine Stress-Inventur gemacht?
In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche, effektive Bewältigungstrategien kennen. Dabei lernen Sie die Signale Ihres Körpers zu erkennen, rechtzeitig darauf zu reagieren und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

6869 Do, 25.04.13
18.00-21.00 Uhr € 17,50
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

Arbeitszeugnisse richtig lesen und formulieren
Wurden Sie schon einmal von Ihrem Arbeitgeber aufgefordert, Ihr Arbeitzeugnis selbst zu verfassen? Oder haben Sie ein Zeugnis erhalten und waren sich über die Aussagewirkung nicht im Klaren?
In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Ausbildungs-, Zwischen- und Arbeitszeugnis behandelt: Wie wird ein Zeugnis sinnvoll aufgebaut? Ist die Zeugnissprache ein Geheimcode? Was gehört in ein Zeugnis und was darf nicht erwähnt werden? Anhand von Beispielen haben sie die Gelegenheit, Zeugnisse zu analysieren und neu zu erstellen.
Die Teilnehmer erhalten ein kleines Skript als Zusammenfassung aus dem Kurs.

6870 Do, 18.04.13
18.00-21.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Kaiser

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 91

Rhetorik

Überzeugend auftreten, sich sicher fühlen und seine sprachlichen Fähigkeiten zur Geltung bringen - das kann man nicht mit Tricks. Wer seine eigene Natürlichkeit einzusetzen weiß, kommt weiter.
Wir trainieren Ihre rhetorische Kompetenz anhand verschiedener Fallbeispiele und Situationen (Rollenspiele und Videofeedback): * Wie man sich auf Gesprächssituationen vorbereiten kann * Sprachliche Ausdrucksmittel * Atem und Stimme * Körpersprache verstehen und einsetzen * Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

6885 Sa, 15.06.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3,
Axel Schick

Schlagfertigkeit - Das richtige Wort zum passenden Moment

Ob im Beruf oder auch im Privatleben: Wir alle stehen hin und wieder auf dem 'Schlauch'. Und wissen die richtige Antwort - später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex.
Besser: Sie reagieren direkt, spontan und möglichst souverän. Ob Sie sich dabei kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab.
An diesem Abend können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen steigern.
Der Dozent ist Schauspieler und Kommunikationstrainer.

2220 Fr, 07.06.13
17.30-21.30 Uhr € 25,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Carsten Schleuß

Rhetorik für Frauen - sicher und souverän durch den Alltag

Männer und Frauen kommunizieren anders. Gerade Frauen neigen dazu, in kritischen Situationen nachzugeben, um die Harmonie in ihrem Umfeld nicht zu gefährden. Die "typisch weibliche Rhetorik" wird dabei von Männern häufig als vage und unsicher empfunden.
Um in Familie, unter Freunden und im Beruf auf das notwendige Verständnis zu treffen und sich durchzusetzen ist es wichtig, die jeweiligen Eigenarten geschlechtertypischer Kommunikation zu kennen und anwenden zu können. Lernen Sie darüber hinaus im Seminar Ihren individuellen Kommunikationsstil kennen. Durchbrechen Sie alte Muster und trainieren Sie Ihre Fertigkeiten überzeugender und ausdrucksstarker Kommunikation.
Die Dozentin ist Dipl. Pädagogin.

2235 So, 17.03.13
10.00-17.00 Uhr € 38,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Bianka Hockun

Entscheidungsmanagement

Wir sind täglich damit beschäftigt, Entscheidungen zu treffen. Es sind nicht nur die weitreichenden, lebenswichtigen Entscheidungen, mit denen wir es zu tun haben. Dauernd sind wir auch mit kleinen Dingen konfrontiert, die eine Entscheidung von uns verlangen.
Kaufe ich den blauen Pullover oder doch lieber den roten? Bleibe ich im Stau auf der Autobahn oder nehme ich die nächste Abfahrt? Welches Gericht wähle ich aus der umfangreichen Speisekarte?
Welche Systeme gibt es, mit denen ich schnelle und vor allem zufriedenstellende Entscheidungen zu diesen nicht lebenswichtigen Dingen treffen kann, um dann Zeit und Kapazität für die wirklich wichtigen Dinge zu bekommen ?
Es werden verschiedene Entscheidungssysteme vorgestellt:
* für die kleinen alltäglichen Dinge * und für die wirklich lebenswichtigen Entscheidungen.
Wir prüfen die Systeme mit einer praktischen Übung.

6888 Di, 09.04.13
19.00-21.30 Uhr € 14,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jens Tischer

Kommunikation - Wie gehen wir miteinander um?

Wie kann es nur passieren, dass ich manchmal nicht richtig verstanden werde? Habe ich die falschen Worte gewählt? Denkt mein Gesprächspartner ganz anders als ich? Was passiert da zwischen Sender und Empfänger einer Botschaft?
Welche Abläufe und Muster stecken dahinter und wie kann ich mit diesem Wissen mit anderen Menschen besser kommunizieren und schon im Vorfeld unnötige Konflikte vermeiden.
Wir schauen uns verschiedene Theorien (4-Ohren -Modell, Transaktionsanalyse, Verhaltensmodelle, etc.) an und machen sie uns an Beispielen und einem Planspiel deutlich.

6889 Sa, 13.04.13
10.00-14.00 Uhr € 22,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jens Tischer

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote zum Thema "Gewaltfreie Kommunikation" (Kursnummern 2231 und 2232)

Situationskompetenz

Wie Sie erfolgreich und selbstsicher handeln und auftreten
Situativ richtig handeln, ohne sich unter Druck setzen zu lassen - das trainieren Sie in diesem Seminar.
* "Nein" sagen können * Sich in fremden ˙Territorien` sicher bewegen * Sich Fehler erlauben * Kritik üben und Kritik positiv annehmen * Kontakte bewusst herstellen * In schwierigen Situationen selbstsicher sein
* Konflikte selbstbewusst bewältigen

6890 Sa, 27.04.13
10.00-18.00 Uhr € 70,00
Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Str. 3, Axel Schick

Berufliche Veränderungen aktiv gestalten

Sie stehen in der Mitte Ihres Berufslebens, haben schon viel Erfahrung gesammelt und erleben die derzeitige Situation als eher unbefriedigend oder wenig ausfüllend. Es ist an der Zeit eine "Zwischenbilanz" zu Ihrem bisherigen Berufsweg zu ziehen und neue Wege zu gehen. Wie können Sie Ihre beruflichen Weichen neu stellen?
In den drei Workshoptagen analysieren Sie strukturiert Ihren bisherigen Berufsweg anhand des Karriereankers von Edgar Schein. Sie entwickeln auf der Basis Ihrer Stärken Ideen und Impulse für Ihre berufliche Neuorientierung und legen konkrete nächste Schritte fest.
Der Kurs richtet sich an diejenigen, die mindestens 5 Jahre Berufserfahrung nach der Ausbildung gesammelt haben. Sie stehen vor einer Entscheidung die getroffen werden muss oder vor der Frage: Wo möchte ich mich mittel- und langfristig hinentwickeln?
Das Arbeitsbuch "Karriereanker" von Edgar Schein kostet 18,00 € und ist in der Kursgebühr enthalten.

6899 € 150,00
Mi, 13.03.13 10.00-13.00 Uhr
Fr, 15.03.13 10.00-17.00 Uhr
Sa, 16.03.13 10.00-17.00 Uhr
Haar, Jagdfeldring 80, Manuela Harm

Gastro-Service-Schulung

Lernen Sie das Bedienen von einem Profi!
Viele Gastronomen und Veranstalter wünschen sich fachlich geschultes Personal. Machen Sie sich deshalb fit für Ihren (zukünftigen) Job und werden Sie dadurch sicherer! Diese Schulung ist ein abwechslungsreiches Praxisseminar für alle, die in der Gastronomie arbeiten möchten. Der Tages-Kurs ist nicht nur für Anfänger konzipiert, sondern auch für Servicekräfte, die bereits im Service tätig sind und ihre Kenntnisse auffrischen oder Praxisdetails üben wollen.
Trainiert werden wichtige Grundlagen:
Teller und Tabletts tragen, fachlich richtiges Servieren und Abräumen, Eindecken von Tischen, korrektes Verhalten bei Reklamationen und Weinservice. Im Seminar werden Sie für typische Bedürfnisse des Gastes sensibilisiert, um diesen besser zufriedenstellen zu können. Dies führt zu mehr Souveränität im Umgang mit Gästen, wovon sowohl die Gäste als auch Sie als Servicekraft profitieren. Zudem stellt der Dozent Checklisten zur Verfügung, die Ihnen für Ihre Stelle nützlich sein werden. Der Leiter ist gelernter Koch, Betriebswirt, arbeitet seit 1991 in verschiedensten Servicebereichen der gehobenen Gastronomie und war insgesamt 14 Jahre Inhaber zweier Bar-Restaurants. Am Ende gibt es ein Teilnahme-Zertifikat über die vermittelten Inhalte.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk
Für den Kurs gibt es keine Ermäßigung!

9202 Sa, 23.02.13
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Robert Plucinsky

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 92

Berufliche Bildung, EDV
Berufliche Qualifikation

Qualifikationslehrgang 'Staatlich anerkannte/r Hauswirtschafter/in'

Diese Ausbildung bietet die Möglichkeit, sich die Tätigkeit als Hausfrau/mann staatlich anerkennen zu lassen und den Berufsabschluss zum/r Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin - Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft zu erlangen. Der Abschluss entspricht einem Gesellenbrief.

Spätere Tätigkeiten sind in Privat- oder Großhaushalten, z.B. Kinder- und Jugendheimen, Tagesstätten, Krankenhäuser und Altenheimen, möglich. Darüber hinaus bildet diese Qualifikation eine Grundlage für die Weiterbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin, dem Besuch der Fachakademie für Hauswirtschaft, sowie zur Fachlehrerin.

Der einjährige Lehrgang umfasst ca. 250 Unterrichtsstunden und findet jeweils donnerstags von 19.00 bis 21.45 Uhr sowie samstags von 8.00 bis 16.30 Uhr statt (außer in den Schulferien). Die staatlich anerkannte Abschlussprüfung wird im Februar 2014 in Ebersberg abgelegt. Für die Zulassung zur Prüfung benötigen Sie einen Nachweis von mindestens viereinhalb Jahren hauswirtschaftlicher Praxis und die regelmäßige Teilnahme an dem Lehrgang.

Alle DozentenInnen sind in ihrem Unterrichtsbereich qualifiziert und sehr erfahren.

Bei Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 12 wird der Lehrgang aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert, die Kursgebühr beträgt dann € 650,00.

Bei weniger Teilnehmern beträgt die Kursgebühr € 1300,00. Hier ist evtl. eine Förderung durch die Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info) individuell möglich.

Die Materialkosten belaufen sich auf € 250,00.

Bei Kursanmeldung ist eine Anzahlung von € 100,00 erforderlich, die mit der Kursgebühr verrechnet wird.

Kursbeginn ist Donnerstag, 21. Februar 2013.

Unverbindlicher Infoabend:

Freitag, 18.1.13 ab 19 Uhr in der Grundschule Wendelsteinstraße 8 in Vaterstetten.

Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an unter der Telefonnummer 08106-359035.

9370

Alternative Pädagogik - Strukturaufstellungen - systemisches Lehren und Lernen

Die vhs Vaterstetten ist ständig auf der Suche nach neuen, lösungsorientierten pädagogischen Konzepten, die institutionsübergreifend Lehrende und Lernende helfen, in einer sich schnell veränderten Gesellschaft zurechtzufinden.

Starre Bildungssysteme können Bildung behindern und sehen nur die Leistung anstatt das Wesen des Lernenden in den Mittelpunkt des Unterrichtens zu stellen. Solche Systeme reden eher einer "Entweder-Oder-Pädagogik" das Wort, als dass sie den Lernenden und Lehrend in seiner Ganzheitlichkeit anerkennen. Deshalb hat die vhs Vaterstetten andere Fortbildungsseminare im Programm, die eine innovative Sichtweise auf das Lehren und Lernen ermöglichen.

Systemisches Lehren & Lernen Modul 1

* Lehren und Lernen als Prozess
* Einführung in die lösungsfokussierte Gesprächsführung im Kontext Unterricht
* Die Erkenntnisse der Gehirnforschung und ihre Bedeutung für das Lehren und Lernen.

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2190 € 50,00
Do, 11.04.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 12.04.13 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 2

* Gewaltfreie Kommunikation
* Autobiographisches Lernen
* Ressourcentraining
* Konfliktmanagement.

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2191 € 50,00
Do, 13.06.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 14.06.13 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Systemisches Lehren & Lernen Modul 3

* Das Tetralemma oder Raus aus dem Dilemma
* Selbsthilfemaßnahmen für Lehrende in schwierigen Situationen
* Hypno-systemische Gesprächsführung
* Teamentwicklung

Ein Flyer mit weiterführenden Informationen ist in der Geschäftsstelle erhältlich.

2192 € 50,00
Do, 18.07.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 19.07.13 9.00-14.00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Jürgen Will

Pädagogisches Coaching

In pädagogischen und beruflichen Kontexten. Lösungen vor einem systemischen Hintergrund finden. Stress, Leistungsdruck, Erschöpfung, Konflikte mit Kollegen, mit Vorgesetzten, mit Eltern oder mit den Lernenden. Welcher Pädagoge/Lehrer kennt das nicht. In welcher Form können Sie nachhaltiges, motivierendes und freudvolles Lernen und Lehren gestalten in einem System, das auf hierarchisches Denken, auf Leistung und auf Schnelligkeit setzt, ohne dabei die pädagogischen Ziele aus den Augen zu verlieren.

Näher Informationen unter der Rufnummer: 08106/359028

2193

Wie bringe ich meine Persönlichkeit zum Strahlen?

Sie möchten Ihre Wirkung in der Außendarstellung erhöhen? Sich Ihrer bewusst werden, Ihre Stärken und Ihre Persönlichkeit "zum Strahlen" bringen? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie! Ob Präsentation, Vertrieb oder Rede - wie Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden, ist immer davon abhängig, wie Sie auftreten! Um Ihr Gegenüber von sich und/oder Ihrem Produkt zu überzeugen, ist es wichtig, dass Sie Ihr Potential und Ihre Kompetenzen optimal einsetzen. Dies ist erlernbar! Auch wie man Chancen positiv ergreift. Im Workshop werden Ihnen die Werkzeuge vermittelt, mit denen Sie Ihre Wirkung auf andere optimieren können. Ziel ist, mittels nonverbaler Kommunikation und durch sicheres Auftreten andere von sich und den eigenen Leistungen / Produkten zu überzeugen. Denn Wirkung ist kein Zufall!

2224 Sa, 08.06.13
10.00-17.00 Uhr € 40,00
1 Stunde Mittagspause
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Kerstin Kuner

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB6:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 16:09 Seite 93

Firmenschulungen vhs Vaterstetten

vhs | business | training
In der Motivation liegt der Erfolg.

Firmenschulungen

* Managementseminare
* Sprachen
* EDV-Schulungen
* Gesundheitstrainings

Unsere Leistung

* individuelle Beratung
* praxisorientierte Trainer
* Inhouse-Schulungen vor Ort
* Schulungsunterlagen & Zertifikate
* faires Preisniveau

vhs Vaterstetten e. V.
Wendelsteinstrasse 10
85591 Vaterstetten
Tel. 0 81 06 / 35 90 35
Fax 0 81 06 / 35 90 16
service@vhs-vaterstetten.de

www.vhs-vaterstetten.de

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:32 Seite 94

Ich spreche mit der Welt

vhs Sprachen

Mit Qualität zum Erfolg

Klar strukturierte Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmer-Beratung und -Einstufung, moderne Lehrmittel, maximal 14 TeilnehmerInnen in Standardkursen bzw. 8 in Kleingruppenkursen, variable Kurszeiten für TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitmöglichkeiten, teilnehmerfreundliche Anmeldeverfahren, unbürokratische Ein- und Umstiegs-Möglichkeiten ... . Dafür steht Ihre Volkshochschule Vaterstetten.
In den "großen" Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch ist unser Angebot so breit gefächert, daß Sie problemlos bis zum Konversationsniveau, d. h. bis zum Erreichen einer hohen sprachlichen Kompetenz, einen geeigneten Kurs finden sollten.

Unsere Kursformen:

Standardkurs:	1x/wöchentlich 90 min.
Intensivkurs:	mehrmals wöchentlich 135 oder 180 min. oder 5 Abende pro Woche
Wochenendkurs:	ein bzw. zwei Wochenenden Fr. 18.00-21.00 Uhr Sa. 09.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr
Samstagsseminar:	09.00 – 17.00 Uhr mit Mittagspause
Kleingruppenkurs:	6 - 8 Teilnehmer

Und so finden Sie Ihren Kurs im Programm

Innerhalb der einzelnen Sprachen finden Sie folgenden Aufbau:

· Grundstufe - mit neuen Anfängerkursen (A1, A2)
· Mittelstufe (B1)
· Aufbaustufe (B2)
· Konversationskurse - Lektüre, Artikel, Literatur, Videos ...(B2-C2)
· Literaturkurse, Gesprächskreise, Vorträge
· Fremdsprachenkino, Sprachstudienreisen

In Englisch finden Sie am Beginn der jeweiligen Stufe Auffrischungskurse mit verschiedenen Ausgangsniveaus, mit denen Sie nach längerer Unterbrechung wieder an den Start gehen können.

Bei allen Fortsetzungskursen ist die Lektion angegeben, mit der der Unterricht bei Semesterbeginn aufgenommen werden soll. Unsere KursleiterInnen müssen diese Informationen bevor das Programm in Druck geht, d. h. lange vor Ende des laufenden Semesters, abgeben. Haben Sie bitte deshalb Verständnis, wenn diese Angaben nicht immer präzise sein können.

Teilnehmerzahl und Kursgebühr

Bei der im Programm angegebenen Kursgebühr gehen wir von einem Teilnehmerminimum aus, das bei unseren Standardkursen bei 9, bei unseren Kleingruppenkursen bei 6 liegt. Um einen Kurs nicht absagen zu müssen, wenn diese Teilnehmerzahl knapp verfehlt wird, können wir Ihnen anbieten, gegen einen Aufpreis bzw. eine Verkürzung der Kursdauer, den Kurs stattfinden zu lassen. Da bis Beginn der Veranstaltungen Anmeldungen bei uns eingehen können, werden Sie im gegebenen Fall am ersten Kurstag informiert.

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:32 Seite 95

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Englisch Anfänger

7100 ab Di, 26.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Next A1. Hueber Verlag
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

GRUNDSTUFE

Europäischer Referenzrahmen A2
(Fortsetzung ab 2. Semester)

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor langer Zeit einige Jahre Englisch an der (Haupt)-Schule hatten, und nun von Neuem beginnen möchten.

Englisch Grundstufe

7106 ab Do, 28.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A2, ab L. 1
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Verena Röhrer

7107 ab Do, 28.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A2, ab L. 8
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Verena Röhrer

7108 ab Mo, 04.03.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway A2,ca. ab L. 8
Bürgerhaus, Raum 6, Cornelia Ott

MITTELSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit an der Realschule Englisch gelernt haben und damals schulische Grundkenntnisse erlangt haben.
Europäischer Referenzrahmen B1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Auffrischungskurs - Pre Intermediate / Mittelstufe

7175 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Heike Stephan-Koblizek

A New Start - Intensivkurs / Mittelstufe B1

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen aus lange vergangenen Schultagen (etwa Realschule, gymnasiale Mittelstufe). Die intensive Kursform ermöglicht ein schnelles "Wiederauffrischen" Ihrer verschütteten Kenntnisse und ein rasches Vorwärtskommen. Durch die kleine Lernergruppe wird gewährleistet, dass Sie aktiv teilnehmen und rasch wieder Ihren früheren Kenntnisstand erreichen bzw. darauf aufbauen können.

7182 ab Mo, 25.02.13
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Lehrbuch: Next B1, Hueber Verlag
max. 10 Teilnehmer/innen
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Einstufungstests zur verlässlicheren Kurswahl liegen in der vhs-Geschäftsstelle aus oder werden auf Wunsch zugeschickt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

7183 ab Mo, 15.04.13
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Fortsetzung v. 7182. Lehrbuch: Next B1, Hueber Verlag
max. 10 Teilnehmer/innen
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

7184 ab Mo, 10.06.13
10 x 18.30-21.00 Uhr € 125,00
Fortsetzung v. 7183. Lehrbuch: Next B1, Hueber Verlag
max. 10 Teilnehmer/innen
Der Kurs findet 2x wöchentlich, Montag und Donnerstag statt. (Kursdauer 5 Wochen)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Heidemarie Webinger

Englisch Mittelstufe

7109 ab Mi, 27.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 1,ca. ab L.3
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7112 ab Do, 28.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1,Part 1, ca. ab L. 6
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7113 ab Mi, 27.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Seniorenkurs
Key B1, ab Unit 5
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7114 ab Mi, 27.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: NEXT, B1, Hueber Verlag, ca. ab L. 3
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Cornelia Ott

Auf folgender Internet-Seite des Hueber-Verlags können Sie online Ihr Niveau überprüfen:
www.hueber.de/next/einstufung/

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 96

Englisch Mittelstufe

7115 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 2, ca. ab L.5
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7116 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Headway B1, Part 2, ca. ab L. 7
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.0G, Cornelia Ott

7118 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
New Headway B1, Part 2, ca. ab L. 8
Ein Kurs für SeniorInnen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7120 ab Mi, 27.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7122 ab Di, 26.02.13
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Headway B1, Part 2, ab L. 1-
Vor Beginn des Buches wird noch das Ende des vorherigen Bandes wiederholt. Neue TeilnehmerInnen werden mit Kopien ausgestatttet.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mary Merker

7124 ab Mi, 27.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

Auf folgender Internet-Seite des Hueber-Verlags können Sie online Ihr Niveau überprüfen: www.hueber.de/next/einstufung/

AUFBAUSTUFE

Die Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die Englisch bis zur Mittleren Reife oder zur gymnasialen Mittelstufe gelernt und damals einen soliden Grundstock erworben haben.
Europäischer Referenzrahmen B1/B2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Englisch Aufbaustufe

7130 ab Do, 28.02.13
12 x 20.00-21.30 Uhr € 72,00
Face 2 Face , Upper Intermediate, Klett Verlag, ab L. 9
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Wendy Mountford

7138 ab Mo, 25.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Heike Stephan-Koblizek

7139 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Absprache im Kurs.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

7141 ab Mo, 04.03.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Bürgerhaus, Raum 6, Cornelia Ott

7142 ab Do, 28.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung.
Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, nach Bedarf Wiederholung grammatischer Probleme...
Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger auf dem entsprechenden Niveau (Ralschulabschluss, Gymnasium) geeignet.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Heidemarie Webinger

KONVERSATION

Englisch Konversation

7158 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Ein Kurs für Senior/innen
Leichte Konversation- Wir erörtern Texte aus "Spotlight" und sprechen über aktuelle Themen, die wir gemeinsam im Kurs finden.
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

7160 ab Do, 28.02.13
15 x 19.00-20.30 Uhr € 90,00
In diesem Kurs sollen TeilnehmerInnen Schritt für Schritt zum freien und spontanen Sprechen geführt werden. Selbstverständlich werden bei Bedarf auch grammatische Probleme thematisiert. Hauptziel des Kurses ist jedoch, Sprechbarrieren abzubauen, damit Sie auf Reisen in englischsprachigen Ländern unbeschwert und ohne Angst vor Fehlern ''loslegen" können.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gail Zelinski

7161 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
A conversation course that mainly deals with everyday topics at an intermediate level, B1/B2-
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str., Mary Merker

7164 ab Do, 28.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

7166 ab Do, 28.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
This is a conversation course aiming at those who have a good knowledge of English (Advanced level, B2/C1).
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Maria Gordon

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 97

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Englisch fürs Büro - Pre Intermediate

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7911 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"New Basis for Business, Pre-intermediate, Cornelsen Verlag, ab L. 6
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Englisch fürs Büro - Intermediate B1

Sie kommen an Ihrem Arbeitsplatz häufig mit englischen Begriffen, Briefen, E-mails und Telefonanrufen in Kontakt. Vielleicht haben Sie gelegentlich auch englischsprechende Besucher zu betreuen. In diesem Kurs lernen Sie, mit derartigen Situationen und Anforderungen sprachlich besser umzugehen. Ziel ist es, einen Business English Wortschatz und Kompetenzen für häufig auftretende Bürosituationen aufzubauen.

7912 ab Mo, 25.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
max. 10 Teilnehmer/innen
"Basis for business B1", Cornelsen, ca. ab L. 7
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Gabriela Cate

Business Weekends

The seminar will cover the language and structures needed when dealing with business partners.
To include: Introductions, small talk, telephone calls/conferences, meetings, planning and giving presentations, problem-solving language, negotiations and handling conflict. All students will be encouraged to talk and use the language and structures in role-play.
Level B1

7940 € 80,00
Sa, 09.03.13 9.00-16.00 Uhr
Sa, 16.03.13 9.00-16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

Auf folgender Internet-Seite des Hueber-Verlags können Sie online Ihr Niveau überprüfen: www.hueber.de/next/einstufung/

GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, LITERATUR, SPEZIELLE THEMEN, KINO, THEATER, LANDESKUNDE

Grammar Day

A review of the tenses: This seminar will include a lot of talking - the Grammar will be presented in such a way that students can see how the structures work and when they are used. Clear examples will be given and every student will have the opportunity to use these structures and relate them to their everyday routine and work.

7190 Sa, 13.04.13
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

Social English 1

What can I say and how should I say it? Introductions, small talk, picking someone up at the airport, restaurants, shops, in hotels, hiring a car, calling a taxi, complaining, seeing a doctor.
These situations and more...
The aim of this seminar is to enjoy learning how to communicate in English.

7191 Sa, 11.05.13
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

Social English 2

Social English and general conversation

7192 Sa, 15.06.13
9.00-16.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

The English Literature Circle

We meet once a month and deal mainly with modern (19th/20th century) English and American literature. The twofold aim of our course is to intensify and broaden the already knowledge of English by practising it in discussions and to get a deeper insight into the different currents of literature in the English language. The texts cover all three genres (novels,plays,poems) and are usually not longer than 200 pages. Since there is a great variety of films and theatre performances in Munich throughout the year, we also try to launch as many ''active" activities as possible.
Book to be read for the first session:
"A. L. Kennedy, "Day"

7193 ab Do, 07.03.13
5 x 19.30-21.30 Uhr € 36,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

7194 ab Do, 14.03.13
5 x 19.30-21.30 Uhr € 36,00
1x monatlich
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Sonja Hauser

Anmeldungen unter: 08106-359035

The Moviegoer

Im Laufe des Semesters werden zwei Filme in englischer Originalsprache vorgestellt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht.
Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS.

7196A Do, 25.04.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Sonja Hauser

7196B Do, 27.06.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Sonja Hauser

"Loosen your tongue!" - Englisch Stammtisch

Sie möchten Sich nicht in einen regelmäßigen Kurs einschreiben. Sie sprechen schon passabel Englisch, und ein loses Treffen ein Mal im Monat wäre genau das Richtige, damit die Kenntnisse nicht ganz einrosten.

7198A Do, 21.03.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

7198B Do, 25.04.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

7198C Do, 06.06.13
19.00-20.30 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Maria Gordon

Sushi

The key for making sushi nicely is how you cook rice properly. In this course you will find different styles of sushi which are Makizushi (Sushiroll), Temaki (handroll) und Gunkann.You will lern traditional way in Japan and also you will get some ideas for creative way in Germany.
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9224 Fr, 26.04.13
18.30-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Satoko Takeuchi

Ecological sushi for vegetarian

Easy and healthy way of preparing for sushi with tofu, egg, sesam, nuts, and vegetables. Introducing kreative and original recipie baced on macrobiotic. Making Temaki (handroll) and Chirashi (salad style).
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9227 Do, 27.06.13
18.00-21.00 Uhr € 30,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche, UG 12, Satoko Takeuchi

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 98

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Französisch Anfänger

7200 ab Mi, 27.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Farah Boudjellab

7201 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A1,
ISBN: 978-3-19-003325-6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, R 2, 1.OG, Isabelle Jensen

Französisch Grundstufe Fortsetzung ab 2. Semester

Französisch Grundstufe

7202 ab Mi, 06.03.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A1, ca. ab L. 4
ISBN: 978-3-19-003325-6
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang
Wittelsbacher Weg, Hildegard Petschik

7208 ab Mi, 27.02.13
15 x 11.00-12.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A2, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Martine Worlitzer

7209 ab Di, 26.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Lehrbuch: On y va! A2, ab L. 1
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Ursula Knauer

7211 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! A2, ca. ab. L. 6
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Isabelle Jensen

MITTELSTUFE

Europ. Referenzrahmen
A 2 (Pont Neuf 2, L. 1-3)
B 1 (Pont Neuf L. 3-12)

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Französisch Mittelstufe

7215 ab Di, 26.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1
(Hueber Verlag), ca. ab L. 2/3
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Brita Andrees-Cremer

7216 ab Mo, 25.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch:Voyage 3, Klett Verlag
Lehr- und Arbeitsbuch + Audio-CD
978-3-12-529280-2 (3-12-529280-8)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,
Westflügel, linker Aufgang, Martine Worlitzer

7217 ab Do, 28.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: On y va! B1
(Hueber Verlag), ca. ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Genevieve Paye

7243 ab Do, 07.03.13
15 x 10.15-11.45 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial: ''Le Francais par les textes 2" und ''Ecoute"
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Hélène Maréchal

KONVERSATION

Französisch Konversation

7262 ab Do, 28.02.13
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Vous souhaitez mieux connaître vos voisins français ? Nous discuterons d'évènements de l'actualité d'après vos intérêts, de personnalités connues en France et nous lirons des articles de journaux ainsi que des textes littéraires. Chansons et film sont aussi au programme.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Genevieve Paye

7265 ab Do, 07.03.13
13 x 18.30-20.00 Uhr € 78,00
Nous lirons toutes sortes de textes: des articles de journaux, de la littérature, et nous en discuterons... Nous ferons des jeux de rôles (situations quotidiennes, inventées, fantastiques) et nous réviserons la grammaire. Les participants proposent eux-mêmes les thèmes qui les intéressent.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Jutta Haenisch

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 99

ITALIENISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Italienisch Anfänger

7300 ab Do, 28.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7301 ab Do, 28.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7302 ab Mo, 25.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nicola Salerno

Italienisch für den Urlaub 1

Kleine Schritte - Große Wirkung
Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste "sprachliche Rüstzeug" zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.
Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

7380 € 32,00
Fr, 26.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 27.04.13 9.30-12.30 Uhr
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dora Comis

Italienisch für den Urlaub 2

7381 € 32,00
Fr, 14.06.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 15.06.13 9.30-12.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dora Comis

Italienisch Superlearning Fortsetzung 1

Fortsetzung des Anfängerkurses von Nov. 2012 - An diesem Wochenende bewältigen Sie in kurzweiligen, ständig wechselnden Lernphasen das Pensum eines vhs-Semesters. Spielerisches Üben, phantasievolle Leistungs- und Entspannungsmomente, Bewegungslernen und kulturelle Information fördern einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache, ihre Gestik und Melodie. Gruppendynamik, Lernklima und sich an touristischen Grundbedürfnissen orientierende Inhalte stärken Motivation, verhindern Monotonie und sorgen dafür, dass Ihnen ein Wochenende lang weder Hören noch Sehen noch Fühlen vergeht.
Bitte ein Notizheft, bequeme Kleidung (kein Jogging-Anzug) und eine (Woll)-Decke mitbringen!
Die Gebühr für Lehrmaterial ist im Kurspreis enthalten.

7391 € 140,00
Do, 24.01.13 18.30-21.30 Uhr
Fr, 25.01.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 26.01.13 9.00-18.00 Uhr
So, 27.01.13 9.00-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Alexander Haider

Italienisch Auffrischung Grundstufe A2

Sie haben vor Jahren ein paar Semester Italienisch in der Schule oder an der VHS gelernt und möchten Ihre Kenntnisse jetzt schnell, leicht und unterhaltsam wiederauffrischen und erweitern? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Italienisch wird sofort die Kommunikationsprache im Kurs; es werden reale Situationen sprachlich geübt, um sich mit dem Urlaub und Alltag in Italien vertraut zu machen; das individuelle und autonome Lernen wird gefördert und die Interessen und Ziele der Teilnehmer werden so oft wie möglich berücksichtigt; es wird mit Hilfe von authentischem Material über Land, Leute und aktuelle Themen gesprochen; Sie werden auch zwischen den Präsenzen mit Übungsmaterialien und Online-Begleitung unterstützt!
Imparare l'italiano così è facile e bello!
Technische Voraussetzung: PC mit Internetanschluss und E-Mail Adresse

7303 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Giancarla Taborelli-Ruther

GRUNDSTUFE Fortsetzung ab 2. Semester)

Europ. Referenzrahmen A1, A2 (ab L.8)

Italienisch Grundstufe

7305 ab Mi, 27.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca. ab L. 4/5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Scilla Fioroni-Schmittel

7306 ab Di, 26.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie schon ein paar Vorkenntnisse auf Reisen gewonnen haben, wenn Sie schon eine andere romanische Sprache gelernt haben, wenn Sie Latein in der Schule hatten und mit grammatischer Terminologie vertraut sind oder wenn Sie bereits in einem früheren Semester einen Italienischkurs belegt und später abgebrochen haben. Die Anfänge des Lehrbuchs werden in einem "flotten" Tempo bewältigt.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicola Salerno

7307 ab Mi, 27.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca. ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7308 ab Mo, 25.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca. ab L. 4
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Giancarla Taborelli-Ruther

7309 ab Do, 28.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A 1, Klett Verlag, ca. ab L. 5
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

7310 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 1
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Claudia Palumbo

7311 ab Di, 26.02.13
12 x 19.30-21.00 Uhr € 72,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ab L. 9
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Christina Bäuml-Nicolardi

7312 ab Do, 28.02.13
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ca. ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 100

7317 ab Di, 26.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 3
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

7321 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7322 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag
Der Kurs ist für Teilnehmer mit leichten Grundkenntnisse der ital. Sprache gedacht. Wir erlernen auf Grundlage einfacher grammatikalischer Übungen die ersten Schritte zur Beherrschung der ital. Sprache.
Neben dem starken Einfluss der Hilfsverben ''avere" und ''essere" spielt der spielerische Einsatz des Erlernten während der Unterrichtseinheiten eine entscheidende Rolle. Zusätzliche Lernunterlagen werden durch den Dozenten gestellt.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nicola Salerno

7323 ab Do, 28.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7324 ab Do, 28.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L.5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Michela Barthelmeus

7325 ab Di, 26.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ab L. 10
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7326 ab Do, 28.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A 2, Klett Verlag, ca. ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Dagmar Jung

7327 ab Di, 26.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ca. ab L. 4
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, VHS, Friedensstr. 5,
Giancarla Taborelli-Ruther

7330 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Giancarla Taborelli-Ruther

Anmeldungen unter:
08106-359035

MITTELSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Italienisch Mittelstufe

7331 ab Mi, 27.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Allegro 3, Klett Verlag, ab L.5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7332 ab Do, 28.02.13
15 x 19.45-21.15 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Claudia Palumbo

7342 ab Do, 28.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag, ab L. 10
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7343 ab Di, 26.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Claudia Palumbo

7344 ab Do, 28.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Linea Diretta 2, Hueber Verlag, ca. ab L. 9
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Martin Schmittel

7345 ab Di, 26.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Margit Fischer

7346 ab Di, 26.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 120,00
Se vuoi non solamente approfondire le tue conoscenze in italiano, ma anche trovare piu sicurezza nell'agire di situazioni quoditiane nel modo di esprimerti chiaramente diremmo che sarai giusto nel nostro corso d'italiano.
La nostra intenzione in commune è sempre di portare in avanti e di migliorare la nostra strutture linguale della bellissima lingua italiana. Durante il corso facciamo tanti esercizi pratici e parliamo sempre in lingua italiana di diversi temi per aggiornare anche il nostro lessico della lingua italiana.
Interessato? Allora corraggio!
Ti aspettano Angelica, Giovanni, Jutta, Gisela ed il Sig. Sorriso del Sole.
Lehrbuch: Langenscheidt,
Praktisches Lehrbuch
ISBN: 978-3-468-26183-1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Nicola Salerno

7347 ab Di, 26.02.13
12 x 18.30-20.00 Uhr € 96,00
''Azzurro più", Klett Verlag, ab L. 6
Außerdem lesen und bearbeiten wir auch andere Texte, schauen wir uns Filme an und Vieles mehr.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber

7348 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Unterichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7349 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/inen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang, Maria Poggi-Reber

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 101

AUFBAUSTUFE (ca. 90 Unterrichtseinheiten / 90 min.)

Europ. Referenzrahmen B 2

Mit Abschluß der Aufbaustufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· komplexe Gespräche verstehen, argumentativ mitgestalten, Meinungen und Positionen vertreten und begründen
· Radio- und Fernsehsendungen folgen und die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen und Unbekanntes aus dem Zusammenhang erschließen
· sich schriftlich differenziert ausdrücken
· einen Text klar und präzise aufbauen

Italienisch Aufbaustufe

7351 ab Mo, 25.02.13
15 x 9.00-10.30 Uhr € 120,00
Al momento leggiamo: "Seta" di Baricco, discutiamo temi di attualità, ripetiamo un po' di grammatica, senza dimenticare di "affinare" il nostro italiano.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Maria Poggi-Reber

KONVERSATION

Italienisch Konversation

7352 ab Mo, 25.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Margit Fischer

7358 ab Di, 26.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7359 ab Di, 26.02.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 90,00
Prendiamo spunto da articoli di attualità, racconti, canzoni ed altri materiali per discutere, conversare e per ripassare un po' di lessico e grammatica.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Renate Merklinghaus

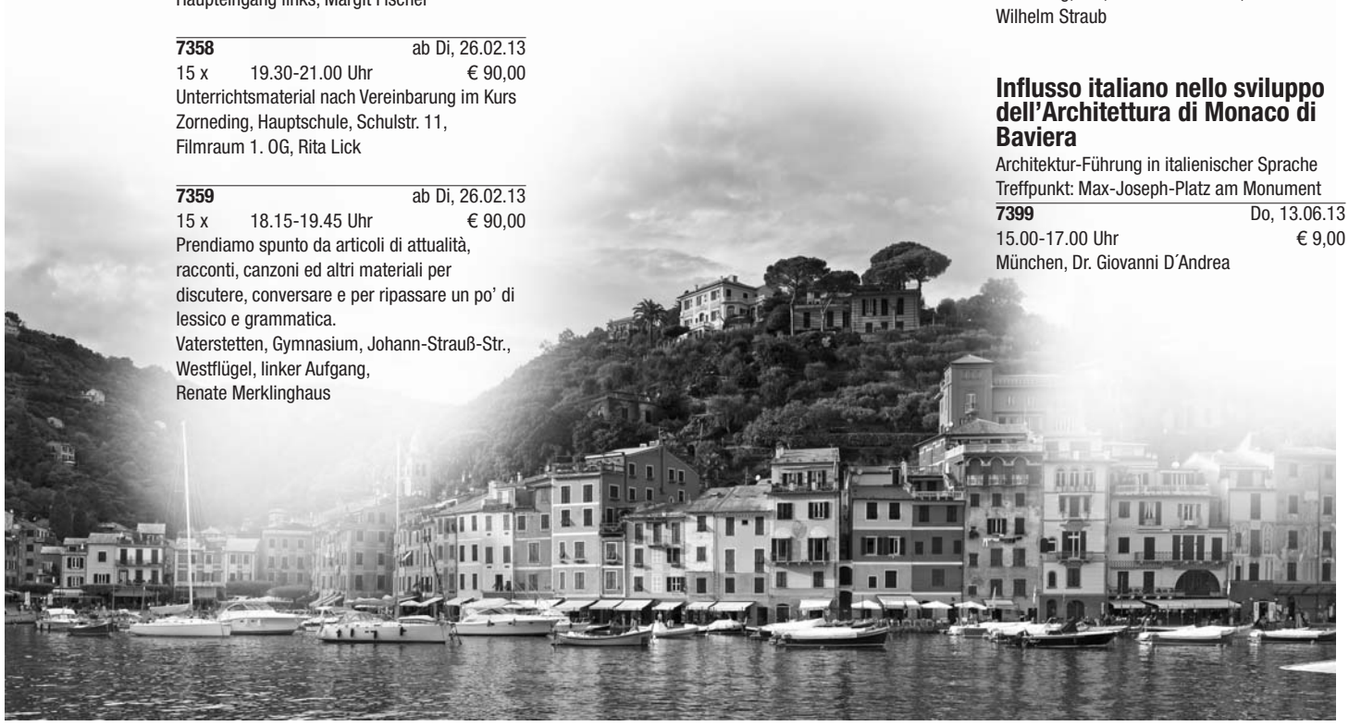
7360 ab Do, 28.02.13
15 x 8.45-10.15 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max.8 Teilnehmer/innen
Leggiamo testi letterari ma non solo: alternando lettura e discussioni, ascoltando interviste, trasmissioni radiofoniche, audiolibri ecc., ripetendo strutture grammaticali scelte e ripetendo il lessico utile per le situazioni di tutti i giorni cerchiamo di esercitare e di migliorare il nostro italiano.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Renate Merklinghaus

7361 ab Mi, 27.02.13
15 x 17.00-18.30 Uhr € 120,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7362 ab Do, 28.02.13
15 x 9.30-11.00 Uhr € 90,00
Wir befassen uns mit Lektüre, lesen aktuelle Artikel und wiederholen bei Bedarf auch Grammatik.
Zorneding, Gasthof zur Post, Rita Lick

7363 ab Mi, 27.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Alla base di testi letterari contemporanei le conoscenze della lingua italiana vengono approfondite.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilmehmer/innen
Zorneding, Hauptschule, Schulstr. 11, Filmraum 1. OG, Rita Lick

7364 ab Di, 05.03.13
8 x 18.00-19.30 Uhr € 48,00
14tägig !
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Alexandra Krause



GESPRÄCHSKREISE, SEMINARE, SPEZIELLE THEMEN, KINO, REISEN

Cineclub Italiano

Im Laufe des Semesters werden zwei italienische Filme vorgestellt, wobei es sich sowohl um Neuerscheinungen als auch um Klassiker des italienischen Kinos handelt. Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7396A Mo, 11.03.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Alexandra Krause

Cineclub italiano

7396B Mo, 17.06.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Alexandra Krause

Canzoni italiane

An diesem Abend werden außerhalb eines Lehrbuches Hörverständnis und Sprechfertigkeit geübt. Lassen Sie sich überraschen, wie mit italienischen Chansons und Schlagern der vergangenen Jahrzehnte das Verständnis für eine fremde Sprache wachsen kann. Auch für Teilnehmer geeignet, die keinen Kurs besuchen und allenfalls rudimentäre Vorkenntnisse haben, aber endlich einmal verstehen wollen, was da gesungen wird.

7397 Fr, 19.04.13
18.00-21.00 Uhr € 17,20
Ebersberg, vhs, Dr. Wintrich-Str. 3, Wilhelm Straub

Influsso italiano nello sviluppo dell'Architettura di Monaco di Baviera

Architektur-Führung in italienischer Sprache
Treffpunkt: Max-Joseph-Platz am Monument

7399 Do, 13.06.13
15.00-17.00 Uhr € 9,00
München, Dr. Giovanni D´Andrea

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 102

SPANISCH

GRUNDSTUFE

Mit Abschluß der Grundstufe können Sie:
(Hören - Verstehen - Sprechen)
· wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen
· Alltagsgespräche verstehen und sich verständlich machen
· in einfacher Form erzählen oder beschreiben, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft
· sich auch in unerwarteten Situationen äußern

(Lesen -Verstehen -Schreiben)
· Kerngedanken und Einzelheiten einfacher Texte verstehen
· Informationen aus dem Textzusammenhang erschließen
· einen niveaugemäßen Text selbständig verfassen
· Notizen oder kurze Briefe schreiben

Spanisch Anfänger

7400 ab Do, 28.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: "Con Gusto A1", Klett Verlag, ab L. 1
Poing, Bürgerhaus, Raum 5, 1.OG,
Erika Anglarill Ortiz

7401 ab Mo, 25.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag, ab L. 1
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Andrea Palma-Moretti

7402 ab Di, 26.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

Spanisch für den Urlaub

Kleine Schritte - Große Wirkung
Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste "sprachliche Rüstzeug" zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.
Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

7480 € 96,00
Fr, 12.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 13.04.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 19.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 20.04.13 10.00-17.00 Uhr
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

GRUNDSTUFE
(Fortsetzung ab 2. Semester)
Europ. Referenzrahmen A 1, A 2 (ab L. 8)

Spanisch Grundstufe

7404 ab Do, 28.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1,
Klett Verlag, ca. ab L. 4
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7406 ab Di, 26.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1,
Klett Verlag, ca. ab L. 4
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

7410 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Andrea Palma-Moretti

7411 ab Do, 28.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max 8 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: "Con Gusto A2", Klett Verlag, ab L. 1
Poing, Bürgerhaus, Raum 5, 1.OG,
Erika Anglarill Ortiz

7412 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A1,
Klett Verlag, ca, ab L. 10
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz

7414 ab Do, 28.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 90,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag,
ca. ab L. 4, (ISBN 32125149564)
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang,
Miriam Maida de Herr

7417 ab Di, 26.02.13
15 x 10.35-12.05 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Caminos Neu A2, Klett Verlag,
ISBN: 3125149564, ca. ab L. 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz

MITTELSTUFE
Europ. Referenzrahmen B 1

Mit Abschluß der Mittelstufe können Sie:
(Hören- Verstehen - Sprechen)
· Nachrichten im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen
· Erlebtes berichten, erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen
· Unterhaltungen, auch über nicht vertraute und vorbereitete Themen, folgen
· in neuen und unbekannten Situationen sprachlich reagieren
· sich an komplexeren Gesprächen mit privaten oder beruflichen Inhalten beteiligen

(Lesen -Verstehen - Schreiben)
· Alltagstexte, auch über unbekannte Themen, und Fachtexte über vertraute Zusammenhänge inhaltlich erschließen
· Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbständig verfassen

Spanisch Mittelstufe

7419 ab Mo, 25.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag,
ISBN: 3125149588, ca. ab L. 4,
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Francisca Muñoz

7420 ab Mo, 25.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Lehrb.: Caminos Neu B1,
Klett Verlag, ca, ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Francisca Muñoz

7421 ab Mo, 25.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 90,00
Caminos Neu B1, Klett Verlag, ab L. 11
Poing, Bürgerhaus, Raum 5, 1.OG,
Virginia Cuevas-Galvez

7422 ab Mo, 25.02.13
15 x 10.30-12.00 Uhr € 120,00
Caminos Neu 3, B1, Klett Verlag, ca. ab L. 8
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 103

Griechisch, Türkisch, Chinesisch Sprachen

KONVERSATION

Spanisch Konversation

7460 ab Di, 26.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Si ha alcanzado el nivel intermedio (B1) y le interesa ''el mundo hispano", este curso le ofrece la posibilidad de acercarse a su cultura y sociedad así como de tratar aspectos de la historia y geografia. Porque es un curso de conversación se puede visitar paralelamente a otros cursos de nivel intermedio para complementarlos.
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Francisca Muñoz

7461 ab Di, 26.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Das Ziel des Kurses ist Konversation auf der Basis komplexerer Texte und die Erörterung gesellschaftrelevanter Themen Spaniens. Grammatische Zusammenhänge werden bei Bedarf thematisiert. (Nivel C1)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Francisca Muñoz

Spanisches Kino

Vor der Vorstellung gibt es eine kurze Einführung in das Thema, den Stil, den Regisseur und die Charakteristika des Films, während danach noch Gelegenheit zur Diskussion besteht. Für weitere Informationen hinsichtlich des Titels des jeweiligen Films, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS, wo auch eine kurze Inhaltsangabe in deutscher Sprache aufliegt.

7496 Mo, 06.05.13
19.00-22.00 Uhr gebührenfrei
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Francisca Muñoz

GRIECHISCH

Griechisch Fortsetzungskurs

7501 ab Mo, 04.03.13
15 x 18.15-19.45 Uhr € 131,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Pame, Hueber Verlag, ab L. 8
Kursbuch: 978-3-19-005404-6
Arbeitsbuch: 978-3-19-025404-0
Markt Schwaben Unterbräu, Marktplatz 31, Kleo Skordou-Zehentleitner

Griechisch Grundstufe Fortsetzung

7506 ab Do, 28.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Ellenika Tora"
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Halitsa Walter-Venios

TÜRKISCH

Türkisch Anfängerkurs

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Türkischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Türkei-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Türkisch »durchzufragen« und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Türkei-Urlaub begegnen können. Materialkosten von € 2,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

7707 € 32,00
Di, 12.03.13 19.00-20.30 Uhr
Do, 14.03.13 19.00-20.30 Uhr
Di, 19.03.13 19.00-20.30 Uhr
Do, 21.03.13 19.00-20.30 Uhr
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17, Leoni Jörg

Türkisch Grundstufe A1

7708 ab Do, 28.02.13
10 x 18.00-19.30 Uhr € 115,50
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.4
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7, Türkan Müller

Türkisch Grundstufe A2

7709 ab Do, 28.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 115,50
Vorraussetzungen sind hier ein Basiswortschatz und die Fähigkeit, kleinere Sätze zu bilden.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X), ab L. 9
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7, Türkan Müller

7710 ab Di, 26.02.13
15 x 18.00-19.30 Uhr € 115,50
Sie vertiefen Wortschatz und Grammatik und führen kurze Gespräche in Alltagssituationen. Voraussetzung hierfür ist an Basiswissen an Vokabeln und die Fähigkeit, Sätze bilden zu können, ebenso Kenntnisse zur Aussprache.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer
Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab L.15
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7, Türkan Müller

Türkisch Mittelstufe B1

7712 ab Di, 26.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 115,50
Sie bauen Ihre Grammatik und Ihren Wortschatz auf. Zusätzlich führen Sie Gespräche zu Themen des Alltags, übersetzen kleinere Texte und lesen Zeitungsartikel. Sie sollten für den Kurs bereits einen sicheren Wortschatz besitzen, Sätze bilden und lesen können.
Lehrbuch: Günaydin Band 2, (3-88226-295-8) ab L. 7
Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7, Türkan Müller

CHINESISCH

Chinesisch Grundstufe A1

Lehrbücher:
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag, ISBN 978-3-940497-32-1
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Arbeitsbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag, SBN 978-3-940497-14-7

7715 ab Di, 26.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, Raum 5, 1.OG, Yun Zhou

Chinesisch Grundstufe A1 Fortsetzung

Lehrbücher:
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag, ISBN 978-3-940497-32-1
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Arbeitsbuch, 3. verb. Auflage, 2010 Hefei Huang Verlag, SBN 978-3-940497-14-7

7716 ab Di, 26.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Poing, Bürgerhaus, Raum 5, 1.OG, Yun Zhou

Chinesisch Grundstufe A1

Lehrbuch: Chinesisch Sprachpraxis im Alltag - Ein Lehrbuch für Anfänger, ab Lektion 13 -
Weiteres Lehrmaterial: Das Buch "Chinesisch Erleben" und von der Dozentin selbst entworfenen Arbeitsmaterial-
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die über wenige Vorkenntnisse verfügen aber diese schwierige und interessante Sprache kennenlernen und entdecken wollen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Sprachpraxis, um alltägliche Kommunikation zu meistern. Dabei sollen nicht nur die Aussprache und Betonungen (Pinyin-Lautschrift) trainiert, sondern auch Standard-Satzmuster für Konversation erlernt werden. Darüber hinaus werden ein Grundverständnis der chinesischen Schrift vermittelt und einfache Schreibübungen durchgeführt.

7717 ab Mi, 06.03.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Mei, Dr. Zhang-Preße

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 104

Sprachen Polnisch, Kroatisch, Ungarisch, Niederländisch, Tschechisch, Russisch

Chinesisch Grundstufe A2

Lehrbuch: Chinesisch für Deutsche 1, ab Lektion 30
Weiteres Lehrmaterial: Das Buch ''Gemalte Wörter: 214 chinesische Schriftzeichen - Vom Bild zum Begriff" und das ''Übungsbuch der chinesischen Schriftzeichen für Praktisches Chinesisch" bzw. von der Dozentin selbst entworfenes Arbeitsmaterial. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die schon über gute Vorkenntnisse verfügen und sie weiter vertiefen wollen. Hauptziel dieses Kurses ist das systematische Erlernen des Schreibens und Lesens der chinesischen Schriftzeichen. Die Konversation anhand von Alltagssituation wird intensiv geübt.

7719 ab Mi, 06.03.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Mei, Dr. Zhang-Preße

POLNISCH

Polnisch Mittelstufe B1

7735 ab Mi, 06.03.13
15 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00
Lehrbuch: Hurra!!! Po polsku 3, Prolog Verlag, ab L. 16
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Joanna Ippisch

KROATISCH

Kroatisch Anfängerkurs am Wochenende

7740 € 96,00
Fr, 08.03.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 09.03.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 15.03.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 16.03.13 10.00-17.00 Uhr
Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Iva Niedermaier

Kroatisch Fortsetzungskurs

7741 ab Mi, 06.03.13
14 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Kroatisch lernen - nema problema 1, ab L. 10
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17, Iva Niedermaier

UNGARISCH

Ungarisch Schnupperkurs

7753 ab Mi, 10.04.13
5 x 18.00-19.30 Uhr € 48,60
Erhalten Sie einen ersten Einblick in die ungarische Sprache. In dem Schnupperkurs lernen Sie erste einfache Sätze und interessante kulturelle Aspekte zu Ungarn. Trauen Sie sich!
PONS Power-Sprachkurs für Anfänger. Ungarisch. Buch und 2 CDs: Schnell verstehen, sprechen, lesen, schreiben. Maria Santha & Ferenc Santha.
ISBN-10: 3125613124
ISBN-13: 978-3125613126
Kleingruppe: 5 bis 9 Teilnehmer
Haar, Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Erika Mai

Ungarisch Grundstufe Fortsetzung

7754 ab Mi, 27.02.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 115,50
PONS Power-Sprachkurs für Anfänger.
ISBN-10: 3125613124
ISBN-13: 978-3125613126
Haar, Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Erika Mai

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch Fortsetzung

7757 ab Di, 05.03.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Minigruppe, 5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Welkom, Klett Verlag, ab L. 12
Kirchseeon, Volksschule Münchner Str. 19, Jantina Engelina Klok-Glufke

TSCHECHISCH

Tschechisch Anfängerkurs

Ein Kurs in kurzer aber sehr intensiver Form, in dem Ihnen die ersten wichtigsten grammatischen Prinzipien und Wendungen für die Alltagskommunikation (das Pensum eines VHS-Semesters) schnell vermittelt werden. Lehrbuch: ''Tschechisch Schritt für Schritt'', L. Holá, weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung. Max. 8 Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse - Fortsetzung des Kurses nach Absprache

7758 € 88,00
Do, 14.02.13 18.00-21.40 Uhr
Fr, 15.02.13 18.00-21.40 Uhr
Sa, 16.02.13 10.00-14.30 Uhr
So, 17.02.13 10.00-14.30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 1 Fortsetzung

Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt", Lída Holá, L. 11. Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen die über Basiskenntnisse verfügen und diese Schritt für Schritt sichern und vertiefen wollen. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch und leicht mit praktischen Themen umzugehen um die Kommunikation im Alltag problemlos zu meistern

7759 ab Mo, 04.03.13
15 x 17.45-19.15 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

Tschechisch Grundstufe 2 Forsetzung

Lehrbuch: "Tschechisch Schritt für Schritt" L. Holá, (Lektion 16). Weiteres Lehrmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung

7760 ab Mo, 04.03.13
15 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel linker Aufgang, Iveta Ládová

RUSSISCH

Russisch Anfängerkurs

7765 ab Di, 26.02.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine, Anton-Grandauer-Str., Olga Denisov

Russisch Grundstufe Fortsetzung 1

7766 ab Do, 07.03.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen, ca ab L. 3
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Ekaterina Sundukova-Weise

FB7:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 12:33 Seite 105

Schwedisch, Arabisch, Portugiesisch, Deutsch als Fremdsprache

Russisch Grundstufe Fortsetzung 2

7767 ab Di, 26.02.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: ''Priwet 1" Cornelsen, Volk und Wissen, ca. ab L. 3
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str., Olga Denisov

Russisch Grundstufe Fortsetzung 3

7768 ab Mo, 04.03.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 90,00
Lehrbuch: ''Priwet 1", Verlag Cornelsen, Volk und Wissen, .ca. ab L. 5
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ekaterina Sundukova-Weise

Russisch Mittelstufe

7770 ab Mo, 08.04.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Teilnahmevoraussetzungen sind solide Grundkenntnisse, Unterrichtsmaterial nach Vereinbarung im Kurs-
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Ekaterina Sundukova-Weise

SCHWEDISCH

Schwedisch Anfängerkurs

Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Schwedischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Schweden-Urlaub liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Schwedisch »durchzufragen« und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen bei Ihrem Schweden-Urlaub begegnen können. Materialkosten von € 2,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

7774 € 42,00
Fr, 19.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 20.04.13 9.30-15.00 Uhr
Ebersberg, Klosterbauhof 1, Eingang Bahnhofstraße, Angelika von Sarnowski

ARABISCH

Arabisch für den Urlaub

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, der Ihnen die ersten sprachlichen Eindrücke des Arabischen vermitteln wird, Ihnen das Startkapital für Ihren Urlaub in einem arabischen Land liefert und Sie auf die typischen Reisesituationen vorbereitet. Sie lernen, sich auf Arabisch »durchzufragen« und bekommen Handreichungen für alle möglichen Situationen, die Ihnen in Ihrem Urlaub begegnen können. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

7777 Sa, 13.04.13
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Kleingruppenkurs, max. 9 Teilnehmer/innen
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17,
Farah Boudjellab

Arabisch Grundstufe Fortsetzung

7778 ab Mi, 13.03.13
15 x 18.30-20.00 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5)
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

Arabisch Grundstufe Fortsetzung 2

7779 ab Mi, 13.03.13
15 x 20.00-21.30 Uhr € 120,00
Lehrbuch: Tawfik, Borg: Modernes Hocharabisch, Band 1(ISBN: 3-921598-26-5), ca. ab L. 5
Kleingruppenkurs, max. 8 Teilnehmer/innen
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank, Mohamed Ramadan

PORTUGIESISCH

Portugiesisch für den Urlaub

Kleine Schritte - Große Wirkung
Ziel des Kurses ist, Ihnen das notwendigste "sprachliche Rüstzeug" zu vermitteln, das Ihnen ermöglicht, sich in den typischen Reise- oder Urlaubssituationen zu behaupten. Sie werden sich bedeutend weniger als in anderen Kursen mit grammatischen Strukturen beschäftigen. Dennoch werden Sie auf Reisen oder im Urlaub erleben, dass Begegnungen in Ihrem Gastland anders verlaufen, dass Sie mehr Akzeptanz erfahren, dass Ihnen mehr Sympathie entgegen gebracht wird, wenn man erkennt, dass Sie nicht nur wegen Sonne und Sand gekommen sind.
Wenn Sie nach Ihrem Urlaub den Vorsatz fassen, die Sprache systematisch zu lernen, beraten wir Sie gern bei der Wahl des passenden Kurses.

7783 € 96,00
Fr, 28.06.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 29.06.13 10.00-17.00 Uhr
Fr, 05.07.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 06.07.13 10.00-17.00 Uhr
für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Elisa Schellhorn de Sa

Falar Portugues

Sie haben einige Vorkenntnisse in Portugiesisch und wollen nun vor allem Ihre Sprechfähigkeit im lockeren Austausch mit anderen erhalten und erweitern. Wir suchen uns Themen, die wir ins aktuelle Tagesgeschehen einbinden oder mit alltagsrelevanten Situationen verknüpfen.

7784 € 43,00
Di, 23.04.13 18.00-19.30 Uhr
Di, 07.05.13 18.00-19.30 Uhr
Di, 14.05.13 18.00-19.30 Uhr
Di, 04.06.13 18.00-19.30 Uhr
Di, 18.06.13 18.00-19.30 Uhr
Minigruppe, 5 bis 6 Plätze
Markt Schwaben Gymnasium, Eingang Wittelsbacher Weg, Monica von Bueldring

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch Grundstufe A2

7824 ab Mo, 25.02.13
30 x 18.30-20.00 Uhr € 168,00
Lehrbuch:
Lagune, Kursbuch 2, Hueber,
ISBN: 978 - 3 - 19 - 001625 - 9
Lagune, Arbeitsbuch 2, Hueber,
ISBN: 978 - 3 - 19 - 011625 - 6
Der Kurs findet 2 x wöchentlich, montags und donnerstags statt.
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str.,Westflügel, linker Aufgang, Imke Zeißig

Deutsch Mittelstufe B2

7825 ab Di, 26.02.13
15 x 18.30-21.30 Uhr € 168,00
Lehrbuch nach Vereinbarung im Kurs
Vaterstetten, Gymnasium, Johann-Strauß-Str., Westflügel, linker Aufgang,
Sabine Theurich-Reger

Deutsch als Fremdsprache - Grammatikkurs

Niveau B1/B2
Für Teilnehmende, die schon gut Deutsch verstehen und sprechen, die aber noch an der grammatikalischen Korrektheit feilen wollen. Mündlich und schriftlich werden die Grammatik-Kapitel geübt und mit Übungen, Dialogen oder Rollenspielen aus dem Berufsleben und dem Alltag vertieft.

7840 ab Mi, 06.03.13
15 x 19.00-20.30 Uhr € 105,00
Kleingruppe, 7 bis 8 Plätze
Grafing, Gymnasium Jahnstr. 17,
Dr. Ruth Marquart-Harrison

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 106

Malen, Zeichnen, Werken

Malen und Zeichnen

Unsere Kurse im kreativ-manuellen Bereich haben in der Regel eine maximale Teilnehmerzahl von 12 Personen. Bei kleineren, Intensivkursen ist die geringere Teilnehmerzahl angegeben. Diese Kurse sind teurer, ermöglichen aber ein besseres Eingehen des Kursleiters auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer. Materialgebühren werden je nach Kurskonzept bereits mit der Teilnehmergebühr abgebucht oder im Kurs erhoben.

Monochrome Malerei - Farberlebnis pur mit Pigmenten

Dieser Kurs eignet sich auch für AnfängerInnen, denn er bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz in das Erleben der Farbe einzutauchen. Störende Faktoren, wie der Gegenstand, werden beiseite gelassen, nur die Farbe zählt. Werke von Mark Rothko oder Ruprecht Geiger haben sich der Faszination der Farbe an sich verschrieben, sie erzeugen direkt und heftig die unterschiedlichsten Emotionen. Um das Farberlebnis vollkommen zu machen, werden wir mit Pigmenten Farben selber anrühren, da sie eine viel größere Leuchtkraft besitzen, als fertig gekaufte Acrylfarben. Vermittlung von Grundkenntnissen der Farbenlehre und Kontrastbildung ist selbstverständlich. Dieser Kurs kann auch von Teilnehmern des letzen Semesters belegt werden. Materialgeld (für Pigmente, Abdeckfolie und Binder) € 10,00 pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, breite Pinsel (mind. 7cm), mind. 4 bespannte Leinwände à 40x40cm, Pappteller oder Schälchen als Palette, Lappen, evtl. Schwamm, Wassergefäße, Malkleidung,

8101 Sa, 02.03.13
10.00-16.00 Uhr € 40,00
Mittagspause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

8102 So, 16.06.13
09.00-15.00 Uhr € 40,00
Pause individuell.
Kleinkurs. Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Anmeldung unter:
08106-359035

Im Farbrausch schwelgen!

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten
Eine Ausstellung der TeilnehmerInnen des Kurses ''Monochrome Malerei" von Didi Richter
In dieser Ausstellung können die Ergebnisse bestaunt werden, die entstehen, wenn Menschen ganz in das Erleben der Farbe eintauchen. Dabei ist die enorme Leuchtkraft von Pigmenten ein tragendes Element. Die Arbeiten zeigen eine breite Vielfalt. Allen Bildern gemeinsam ist das flirrende Spiel mit Farben, Farbklängen und manchmal auch Formen. Freude und Leichtigkeit stehen bei dem spielerischen Schaffen mit Farbe und Pigmenten im Vordergrund. Lassen Sie sich mitreißen von dieser sichtbar gemachten Lebensfreude und begeben Sie sich auf eine Reise in die Emotionen, die Farben bei Ihnen bewirken!
Die Vernissage findet statt am Donnerstag, den 14. März, um 19.00 Uhr in der Wendelsteinstraße 10. Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 12. Juli. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

3930 Do, 14.03.13
19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Geschäftsstelle, Didi Richter

Papiercollagen

Das Gestalten mit Collagetechniken ist, wie auch viele Künstler des 20. Jahrhunderts gezeigt haben, eine sehr effektive Methode zur Entfaltung von Kreativität und malerischem Ausdruck.
In einem spielerischen Prozess kombinieren wir Bildmaterial aus Zeitschriften in sich überlagernden Schichten. Mit etwas Fantasie entstehen völlig neue und überraschende Bildinhalte und Kompositionen. Durch die schon vorhandenen Farben und Formen, die ausgetauscht und verändert sowie in Mischtechnik ausgestaltet werden können, erzielen wir mit Freude am Experimentieren schnell Erfolgserlebnisse.
Neben Anregungen durch Bildbeispiele von bekannten Künstlern werden spezielle Methoden beim Collagieren sowie grundlegende Gestaltungsregeln vermittelt.
Bitte mitbringen: Zeichenblock oder -papier Din A3 (oder auch Karton bzw. Leinwände), Tesa-Krepp, Schere(n), Bleistifte mit verschiedenen Härtegraden (2B - 6B) und andere bevorzugte Zeichen- und Malmaterialien (z.B. Jaxon Ölpastellkreiden), verschieden dicke Pinsel zum Kleistern, aber auch zum Übermalen), Lappen, Küchenrolle, großen Wasserbecher.Alte Zeitschriften sowie eventuell interessante Papiere, Fotos, Schriftstücke etc. Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8103 Sa, 27.04.13
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bernhard Brand

Stadt-Ansichten in Acryl

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Straßen, Häuser, Plätze, Menschen, Fenster, Lichter..., das Motiv ''Stadt" bietet einen weiten und faszinierenden ''Spiel"-Raum für alle, die ihre ganz persönlichen Vorstellungen nach einem Thema malerisch umsetzen wollen: von räumlichen urbanen Situationen bis zu Detailaufnahmen von stadttypischen Gegenständen und Zeichen, von gegenständlich bis abstrakt, findet jeder seine individuellen Ausdrucksmöglichkeiten.
Das Thema dient uns als inhaltlicher Aufhänger für Bildfindung und Komposition, im Vordergrund steht die Lust am Malen und Experimentieren mit Acrylfarben. Diese sind leicht zu verarbeiten, trocknen relativ schnell und können auch in Mischtechniken (Collage, Ölkreide, Zeichenmaterialien, ..) vielfältig kombiniert und ergänzt werden.

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 107

Malen, Zeichnen, Werken

Bitte mitbringen:
Leinwände (oder Malplatten, Karton) verschiedener Größe (min. Din A3, besser größer), Skizzenpapier Borstenpinsel in unterschiedlicher Stärke, 1 oder 2 breite Flachpinsel, Acrylfarben, Palette oder Pappteller, Lappen, großer Wasserbecher, Küchenrolle, Schere und Tesa-Krepp, Bleistifte und evtl. Ölkreiden.
Weitere Materialien werden gestellt. Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8104 Sa, 09.03.13
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Bernhard Brand

Ölmalen für Anfänger - Wochenendseminar

Eine Einführung in die Techniken der Ölmalerei
Sie lernen, wie man mit einfachen Mitteln einen preisgünstigen Malgrund herstellt, wann Haarpinsel oder Borstenpinsel zu verwenden sind, wie man Malmittel herstellt, wie man Farben mischt, und wie man ein Bild anfangen kann. Geübt wird an Stillleben und Vorlagen von Alten Meistern.
Hinweis: Es wird ein geruchsloses Lösungsmittel verwendet!
Bitte mitbringen: Ölfarben, Pinsel, Palette, Gefäße zum Pinsel auswaschen, Lappen, Synthetikflachpinsel (Nr. 4, 8, 14), alte Zeitungen. Farben können auch gegen ein Materialgeld je nach Verbrauch vom Kursleiter gekauft werden. Bei weiteren Fragen zum Material können Sie gerne den Dozenten anrufen (Tel. 08191/9850999)

8105 € 46,80
Sa, 23.02.13 9.00-11.15 Uhr
So, 24.02.13 10.00-16.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerhard Marquard

Mensch!

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir malen und zeichnen in beliebiger Maltechnik (Aquarell, Acryl, Pastellkreiden, Buntstifte...) menschliche Figuren. Natürlich lernen wir dabei auch etwas über die Proportionen in der menschlichen Gestaltung.
Der Kurs ist bewusst klein gehalten, so dass individuelles Eingehen auf das jeweils unterschiedliche Malniveau selbstverständlich ist.
Bitte mitbringen: Papier für Buntstifte, Aquarell oder Acryl oder Leinwände oder Malpappen, Bleistift evtl. Mallappen. (www.reinhardbaumann.de)

8108 Sa, 08.06.13
10.00-17.00 Uhr € 68,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Reinhard Baumann

Reiseskizzen - Wochenendseminar

Unterwegs sein in schöner Umgebung, Eindrücke festhalten, sich selber entspannen beim Zeichnen.... Was manchmal so einfach erscheint, stellt dann doch eine kleine Herausforderung dar.
Der wollen wir uns an diesem Wochenende stellen und einige Grundlagen erarbeiten, die uns helfen, dass unsere Skizze auch wirklich den schönen Eindruck wiedergibt.....
Zuerst wird also am Freitagabend etwas Theorie gemacht, am Samstag wollen wir uns dann - wenn wir hoffentlich Glück mit dem Wetter haben - in die Natur begeben, in die Nähe des Ebersberger Waldmuseums. Dort gibt es Obstbäume, Häuser, Zwiebeltürme, Alleen, Berge... und wir üben uns im Skizzieren.
Bei schlechtem Wetter werden uns Fotografien helfen, uns an schöne Reisemomente zu erinnern.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, B8, Aquarellpapier oder Skizzenblock, -Buch, Schulfüller, mit schwarzer Tinte, Aquarellfarben: Kadmiumgelb mittel, Krapplack, Schwarz. Weitere Farben, falls vorhanden, Pinsel und am Samstag Hocker.

8110 € 51,00
Fr, 12.07.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 13.07.13 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Erste Grundkenntnisse im Zeichnen wären von Vorteil! Gerne darf bei Fragen vorher der Kursleiter kontaktiert werden.
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

Offene Acrylwerkstatt

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten sehr experimentierfreudig auf Karton, Malplatten, Leinwand, klein- und großformatig mit Acrylfarben, Klebstoffen, Pigmenten und Sand, mit Spachteln und Rolltechnik bis hin zur Materialcollage. Es können einfache Gegenstände exakt gemalt oder abstrakt gestaltet werden. Ein kleiner theoretischer Kurzvortrag und viel Bildmaterial von Ausstellungen sollen zu neuen Entscheidungen und Arbeitsschritten in Ihrem kreativen Prozess führen, in dem Sie sich ganz selbst finden sollen. Bei schönem Wetter malen wir auch draußen.
Falls vorhanden bitte mitbringen: 2 Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, Wasserbecher, Lappen, Karton, Spanplatten, Leinwand klein- und großformatig. Bei Fragen zur Materialbeschaffung wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin, Tel: 08091/6883

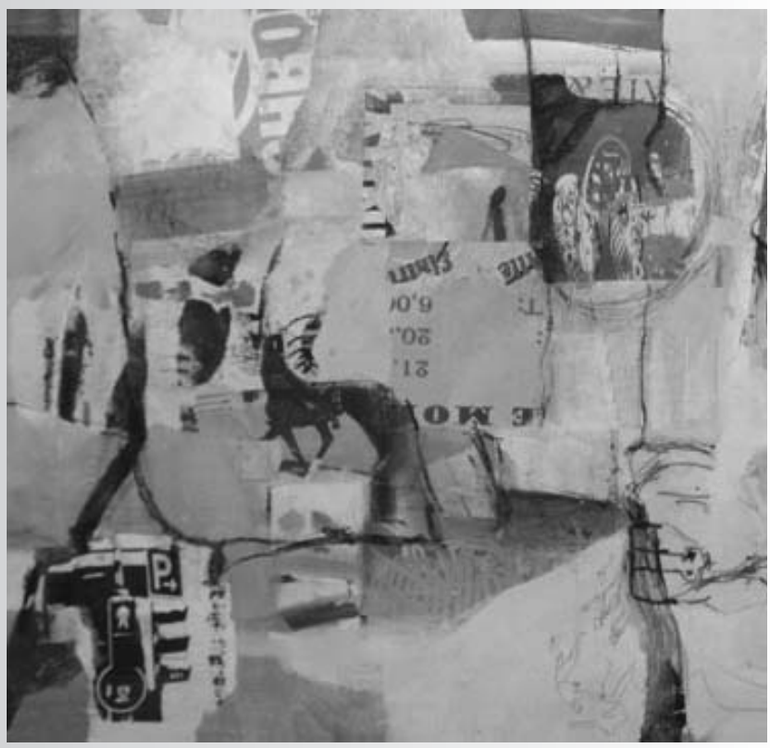
8112 € 56,00
Fr, 26.04.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 27.04.13 9.30-18.00 Uhr
Max. 9 Teilnehmer
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Monika Reisser

Bernhard Brand: Fragment - Landschaften

Studioausstellung in der Geschäftsstelle der VHS Vaterstetten
Fragmente beschreiben in Bernhard Brands Bildern schnappschussartig Aspekte unserer Realität. Mit der Vielfalt von Perspektiven und Assoziationen, die dem ''Prinzip Collage'' entsprechend aufeinandertreffen, entstehen neue Wahrnehmungsräume und Blickpunkte. Es ist ein Spiel mit visuellen Zeichen und Bedeutungen, in dem auch der Zufall mitgestaltet.
Die traumähnliche Kombination mehrerer Ansichten und Detailaufnahmen und die Umsetzung in verschiedenen künstlerischen Techniken entspricht unserer visuellen Erfahrungswelt heute und erzeugt ein Gefühl von Bewegung.

Die Vernissage findet statt am Mittwoch, den 16. Januar, um 19.00 Uhr in der Wendelsteinstraße 10.
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Montag und Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr) zugänglich. Sie endet am 1. März. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Eintritt frei.

3920 Mi, 16.01.13
19.00-22.00 Uhr
Vaterstetten, vhs-Geschäftsstelle, Bernhard Brand



FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 108

Malen, Zeichnen, Werken

Malen und Zeichnen

Skizzieren mit Blei- und Faserstiften und Malen mit Ölkreiden in Wasserburg

Mit Bleistiften und Ölkreiden werden wir Wasserburg zeichnerisch neu entdecken. Wir gehen durch die Altstadt, zeichnen oder malen mit Ölkreiden die berühmte Stadtsilhouette vom Innufer aus, zeichnen in ''Vogelperspektive" die Stadttürme von der Burg aus und schlendern durch die malerischen Gassen, um dort auch geeignete Motive zu finden. Die Dozentin erklärt die verschiedenen Perspektiven - was wichtig ist, was wegzulassen ist, was verändert werden kann bei den architektonischen Skizzen. Ein entspannender Mittagsimbiss und ein Kaffée am Nachmittag mit fachkundigen, auch kunsthistorischen Gesprächen werden den Tag abrunden. Bei schlechtem Wetter suchen wir uns drinnen hübsche Plätze!
Mitbringen: leichter Klappstuhl, Zeichenblock mind. Din A 3, verschiedene Bleistifte, Graphit, Rötel, farbige Ölkreiden.
Anreise privat in Fahrgemeinschaften -
Anruf Tel. 08091/ 6883 (Monika Reisser)
Beginn und Ende der Veranstaltung am Parkplatz (s.u.)
Treffpunkt: 11:00 Uhr: südlicher Anfang der Innbrücke. Parkplatz für die Autos dort beim Parkhaus

8113 Sa, 29.06.13
11.00-17.00 Uhr € 40,00
Maximal 9 Teilnehmer.
Wasserburg, Monika Reisser

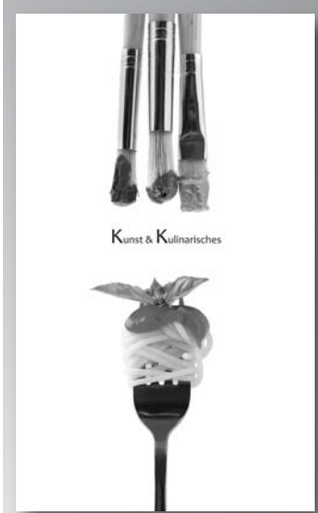
Skizzieren und Aquarellieren

Skizzieren heißt vereinfachtes Zeichnen oder Malen. Dabei steht uns der Drang, ad hoc etwas genau wider zu geben, im Wege.
An diesen Kurstagen üben wir uns im raschen Skizzieren, ohne auf Perfektion zu achten. Und so ganz "nebenbei" erlernen Sie Grundlagen des Skizzierens und Aquarellierens.
Bitte mitbringen:
Aquarellblock (Tipp: Le grand bloc, 100 Blatt zu ca. 12.- Euro), Aquarellpinsel (Neuerwerbungen erst nach dem 1. Kurstag), Gefäß, Küchenrolle, Farben: Kadmiumgelb, Krapplack, Schwarz, Ultramarinblau (für den Anfang), Bleistift: HB, Füller mit schwarzer Tinte
1 Stunde Mittagspause

8117A Sa, 09.03.13
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Schwerpunkt des Tages: Stillleben - kompositorische Möglichkeiten
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117B Sa, 27.04.13
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Schwerpunkt des Tages: Portrait - genaues Beobachten und Widergeben, malerisch reduziert, Aquarelle anfänglich monochrom
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard

8117C Sa, 22.06.13
10.00-17.00 Uhr € 34,00
Schwerpunkt des Tages: Landschaften - Sieht der Himmel im Sommer und Winter gleich aus? Wie lassen sich Bäume malen, mit Blättern, ohne Blätter? Wie schaffe ich eine Sommerstimmung, wie eine Winterstimmung?
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Gerhard Marquard



"Kunst & Kulinarisches"

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im "Buchladen" Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Aquarellmalerei zum Schnuppern und für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es beim Aquarellieren zu entspannen und die eigene Kreativität zu entdecken und zu entwickeln. Ich möchte die Begeisterung für diese anspruchsvolle und leicht unterschätzte Technik wecken. Wir üben Grundtechniken des Aquarellierens und malen bevorzugt Landschaften (auch Stadtlandschaften), Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Motive werden im Kurs gestellt, können aber selbstverständlich auch mitgebracht werden. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8118 ab Do, 21.02.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Aquarellieren zum Ausprobieren

Ziel des Kurses ist, sich an einem ''freien Samstag" loszulösen vom Berufs- oder Familienalltag und seine Kreativität beim Aquarellieren zu entdecken und zu entwickeln. Wir üben Grundtechniken des Malens mit Wasserfarben. Bevorzugte Motive sind Landschaften - auch Architektur - und Stillleben, auf Wunsch auch Menschen. Alle Bilder werden am Ende des Kurses ausführlich besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben soweit vorhanden, Aquarellpapier (möglichst ca. 40 x 30), Bleistift, Mallappen, Wasserglas. Weitere Fragen beantwortet die Kursleiterin gerne (Tel. 08106/8608).

8119 Sa, 11.05.13
9.30-16.30 Uhr € 34,00
Kleinkurs: Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ingrid Meyerhöfer

Malen mit Gesa

Als Gastdozentin ist Gesa Wientapper aus Essen angereist und möchte alte und neue Teilnehmer, Anfänger und Fortgeschrittene beim Aquarellieren und Zeichnen unterstützen, aber auch dazu beitragen, die eigenen Vorstellungen zu verwirklichen. Zwei intensive Maltage, um altes Können aufzufrischen oder neue Talente zu entdecken! Am Ende des Kurses werden die Werke gemeinsam besprochen.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Schmincke-Aquarellfarben (Studioqualität), Pinsel, Bleistift 5B, Wasserbehälter und Lappen.

8120 € 68,00
Sa, 20.04.13 10.00-16.00 Uhr
So, 21.04.13 10.00-16.00 Uhr
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer.
Pausen individuell.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gesa Wientapper

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 109

Freude beim Aquarellieren am Vormittag

Sie lernen die verschiedenen Aquarelltechniken kennen wie Nass-in-Nass, Lavieren, Lasieren, Granulieren u.a. Beim Studium der Farbharmonien werden Ihre vorhandenen Kenntnisse im bildnerischen Gestalten erweitert. Wir erproben die Wirkungen von Farbmischungen, dem Farbauftrag, den Unterschied bei Licht und Schatten und vielem mehr.

Auch Interessent/innen mit wenigen und unterschiedlichen Vorkenntnissen wird der Einstieg in dieses Medium ermöglicht. Immer wieder gibt es bei der Malerei neue Wege, die Sie entdecken können, um Ihre kreativen Möglichkeiten zu entfalten. Bitte bringen Sie - soweit vorhanden - Ihr eigenes Malmaterial mit. Malmaterial kann aber auch im Kurs erworben werden.

Kleingruppe, max. 8 Plätze

8125 ab Mo, 04.03.13
5 x 9.00-11.00 Uhr € 52,50
Markt Schwaben, Atelier Bahnhofstr. 5,
Gerd Pfetscher

Die Lust am Aquarell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es macht Spaß, sich mit Wasser und Farben zu beschäftigen und die vielen Möglichkeiten der transparenten und lasierenden Malweise auszuprobieren. Schritt für Schritt bewegen wir uns zum sichtbaren Erfolg, indem wir Grund- und Aufbautechniken eingehend besprechen und praktizieren, uns gleichzeitig aber auf das Wesentliche beschränken. Sie werden staunen, was alles unter Anleitung entstehen kann.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Künstler-Qualität) falls vorhanden, Aquarellblock, eventuell kleiner Zeichenblock, Bleistift 2B, Mallappen, Knetgummi, 2 Wassergläser, Aquarellpinsel, flach und rund.

Bitte vor dem Kauf weiterer Materialien mit dem Kursleiter Kontakt aufnehmen (Tel. 08106/8446).

8127 ab Di, 19.02.13
5 x 15.00-18.00 Uhr € 65,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8128 ab Do, 21.02.13
5 x 15.00-18.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8129 ab Di, 09.04.13
6 x 15.00-18.00 Uhr € 78,00
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8130 ab Do, 11.04.13
5 x 15.00-18.00 Uhr € 70,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

8131 ab Do, 13.06.13
4 x 15.00-18.00 Uhr € 56,00
Kleinkurs. Max. 8 TN
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Heinz L. Leutloff

Vom Zeichnen zum Malen

Für Anfänger und Fortgeschrittene nach der Methode von Betty Edwards

Nach der Lehrmethode von Betty Edwards lernen wir, Schritt für Schritt Gesehenes auf Papier zu übertragen. Dabei nutzen wir alle zeichnerischen Materialien, die uns zur Verfügung stehen, wie verschiedene Blei-, Bunt- und Filzstifte, Kuli, Tusche, aber auch Ölkreiden. Dann können wir unsere Skizzen oder Zeichnungen weiter, realistisch oder leicht verändert, mit Licht und Schatten und nach Wunsch mit Farbe bereichern. Die Kursleiterin gibt Tipps und Tricks weiter, wie sich dabei Gegenstände, Perspektive, Portraits und Stillleben erschließen lassen.

Bitte Zeichenblock DIN A3 und Bleistifte verschiedener Härte mitbringen, weiteres Zeichenmaterial nach Wunsch

8132 ab Mi, 12.06.13
4 x 19.15-21.45 Uhr € 49,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406,
Monika Reisser

Zeichnen und Malen mit Stiften, Pinsel, Aquarell und Acryl

Zeichnen bildet eine solide Basis für jede Malerei. Deshalb werden wir an jedem Abend mit einer Zeichenstudie beginnen und dann mit Farbe zur Bildfindung kommen. Durch Heraushebung von Details, großformatige Umsetzung, Verfremdung, Mischung von Kreide und Acryl, verschiedene Schichten und Strukturen sollen Sie Ihrem Bild einen ganz persönlichen Stil geben.

Bitte mitbringen: was zu Hause vorhanden (Zeichenpapier, Karton, Bleistifte, Pinsel und Farben).

Bei schönem Wetter malen wir draußen

8133 ab Di, 16.04.13
8 x 19.15-21.45 Uhr € 83,00
Nicht am 30.4. und 4.6.
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Monika Reisser

Aktzeichnen

Dieser Kurs ist eine Einführung in das Aktzeichnen. Wir wollen anhand von Modellen den menschlichen Körper in seinem Umraum erfassen und mit zeichnerischen oder malerischen Mitteln darstellen. Ziel des Kurses ist es, Proportionen zu erkennen, Formenzusammenhänge zu klären und eine eigene Sicherheit und Vertrautheit beim Figürlichen Zeichnen zu gewinnen. Modellgeld wird im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, weiche Bleistifte, evtl. Kohle, Rötel.

8136 ab Mi, 27.02.13
6 x 9.00-12.00 Uhr € 78,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

Portrait - und figürliches Zeichnen

Inhalt des Kurses ist die Einführung in die individuelle und lebendige Gestaltung des Portraits. Der konstruktive Aufbau des Kopfes soll durchgearbeitet werden, um mit diesen Kenntnissen Portraits nach Modell zu zeichnen oder zu malen.

Außerdem beschäftigen wir uns mit der individuellen und lebendigen Gestaltung der menschlichen Figur. Bildnerische Ausdrucksmittel sollen gefunden werden, um bekleidete Personen in bestimmten Bewegungsabläufen zu zeichnen und Stofflichkeit und Strukturen der Kleidung sowie Licht und Schatten herauszuarbeiten. Modellgeld wird von den Teilnehmern selbst getragen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, weiche Bleistifte, Zeichenkohle, Kreide.

8138 ab Mi, 24.04.13
6 x 9.00-12.00 Uhr € 78,00
Entfällt am 5.6.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Sigrun Bischoff-Kaufmann

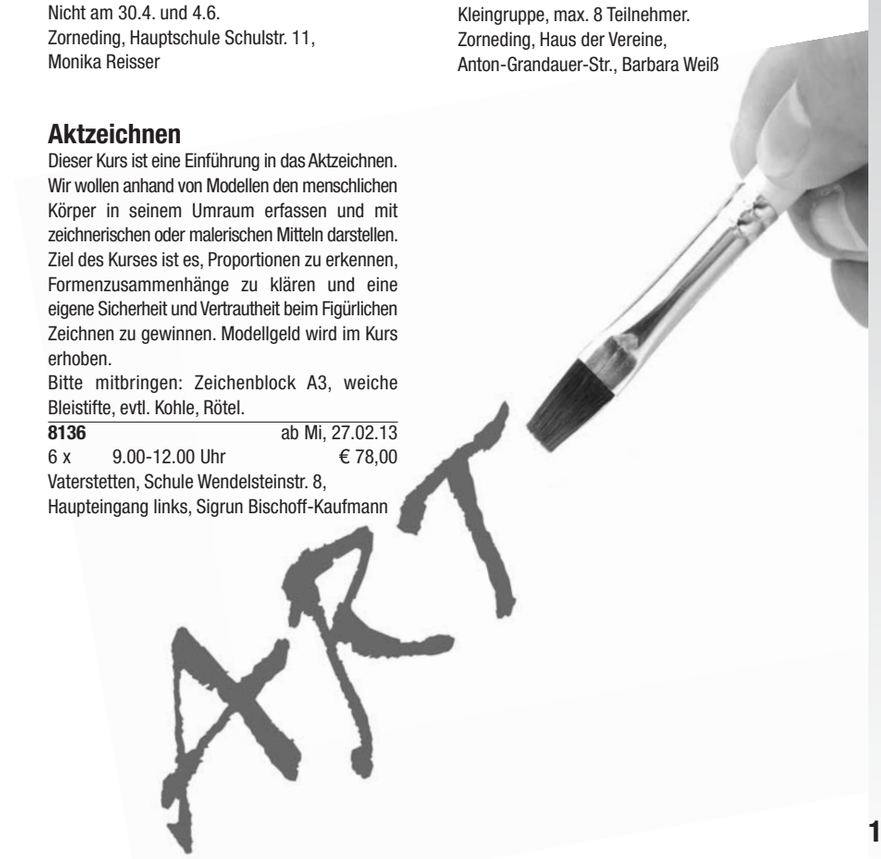
Feder, Blei und Kohle: Sehen - Zeichnen - Verstehen

Zeichnen fördert die Wahrnehmungsfähigkeit und ist eine der wichtigsten Grundübungen zur Entwicklung der Kreativität. Durch genaues Hinsehen hinterfragen wir unsere eigene Sichtweise und VERSTEHEN Zusammenhänge, wir werden sensibler für unsere Umwelt. Neben Bleistift und Kohle werden wir auch mit der Feder experimentieren.

Auch für Zeicheneinsteiger geeignet.

Bitte Skizzenblock DIN A3, Bleistifte H, HB, 2B mitbringen, Kohle und Feder.

8142 ab Mi, 20.02.13
5 x 9.30-11.00 Uhr € 35,00
Kleingruppe, max. 8 Teilnehmer.
Zorneding, Haus der Vereine,
Anton-Grandauer-Str., Barbara Weiß



FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 110

Aquarell - Landschaft und Blumen

''Ein Aquarell kann man nicht malen, es entsteht!" In diesem Kurs sollen Freude und Begeisterung beim Aquarellieren aktiviert werden. Wir arbeiten nach Skizzen, die in der Natur oder nach Fotos angefertigt und mit Aquarellfarben ausgeführt werden. Dadurch wird ein freies und spontanes Gestalten möglich. Die Fantasie wird durch reizvolle und interessante Effekte angeregt.
Bitte mitbringen: Vorhandene Aquarellfarben (bei Neuanschaffung bitte Rücksprache mit der Kursleiterin nehmen, Tel.: 089/4395562), 2 Aquarellblöcke, 1 kleiner Skizzenblock DinA5, 1 dicker Pinsel ca. Gr. 26, 1 Flachpinsel (Backpinsel), Wasserglas, Küchenkrepp.

8144 ab Fr, 22.02.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 70,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gisela Hase

8146 Sa, 16.03.13
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gisela Hase

8147 Sa, 13.04.13
9.30-17.00 Uhr € 37,00
Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Gisela Hase

Acryl für Mutige

Mal spielerisch leicht, dann wieder schwer errungen - in diesem Kurs dreht sich alles um die freie Malerei und das damit verbundene Abenteuer. Von gegenständlich bis abstrakt, von emotionaler Geste bis zum strengen Bildkalkül - es gibt viel Raum, verschiedene Bildkonzeptionen durchzuspielen, bereits gewonnene Bildsprachen schöpferisch auszubauen oder auch zu hinterfragen und dabei die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.
Im Hinterkopf sollen dabei stets die Verhältnisse der Mittel von Form und Farbe im Bild sein. Für den Einstieg wird das freie und schöpferische Arbeiten nach Werken der Kunstgeschichte angeboten. Wir erarbeiten diesmal eine eigene Bildkomposition und experimentieren mit Spachtelmasse und Ölfarben.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreißpalette oder Pappteller, beliebiger Malgrund, Zeitung, Lappen, Küchenrolle, Spachtelmasse. Japanpapier nach Absprache.

8150 ab Do, 21.02.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8150F ab Do, 11.04.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Acryl für Mutige - Vernissage!

Zu Beginn des neuen Semesters laden diesmal die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses Acryl für Mutige zur Vernissage ein.
Gemeinsam mit ihrer Kursleiterin Sylvia Vassilian freuen sich auf Ihr Kommen:
Helga Balg, Gisela Böckly, Gertrud Burghart (von ihr stammt das Bild dieser Ankündigung), Gertrud Müller, Gertrud Ries, Wilhelm Spitz, Gerda Straßer, Adele Vogel, Anneliese Welter.
Die Ausstellung bleibt bis Pfingsten hängen und ist während der Öffnungszeiten des Poinger VHS-Hauses zu besichtigen (wegen des Kursbetriebes dann aber manchmal eingeschränkt).

8150V Fr, 01.03.13
19.00-22.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5

Aquarell - Acryl - Mischtechniken entdecken, entwickeln, vertiefen

Vielleicht haben Sie das schon einmal erlebt: Sie wollen eine Lösung finden, einen Weg erkennen, ein Konzept entwickeln, ein neues Bild malen. Aber je mehr Sie grübeln, desto weniger fällt Ihnen ein. Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer, die über gute Kenntnisse im Bereich der Malerei verfügen. Ausgehend von inhaltlichen Themenstellungen entwickeln Sie individuelle Bildideen, deren praktische Umsetzung im Kurs begleitet wird. Dabei werden Ihre Wahrnehmung, Bildreflektion und Bildkritik geschult und geschärft.
Schwerpunkt beim Aquarellieren ist diesmal die Dialogische Technik und der Trick mit dem Japanpapier; bei der Acrylmalerei erarbeiten wir lebhafte, moderne Grundierungen.
Bitte vorhandene Malsachen und Bleistift, Notizheft mitbringen.

8151 ab Mo, 18.02.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8151F ab Mo, 08.04.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Freestyle

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre malerische Kompetenz ausbauen und auf eine Ebene anheben wollen, die auch professionelle Qualitätskriterien erfüllen kann.
Schwerpunkt ist die Entwicklung von Bildkonzepten und deren konsequente Umsetzung. So werden wir in der eigenen Geschichte stöbern, um im persönlichen Reservoir an Erinnerungen fündig zu werden. Es gilt, erstarrte Augenblicke auf eine moderne Art und unter Anwendung neuer Techniken zu erarbeiten.
Auch die Verbesserung der eigenen Stilmerkmale und die Erarbeitung neuer Bildkompositionen tragen zur Entwicklung einer künstlerischen Haltung bei. Dieser Kurs setzt fundierte malerische Erfahrung und grundlegende kunsttheoretische Kenntnisse voraus und ist deshalb für Anfänger nicht geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

8152 ab Do, 21.02.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8152F ab Do, 11.04.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Experimentieren in Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene:
Ziel des Kurses ist es, zunächst die Kraft der Farben zu erkunden. Wir erfahren die vielfältigen Möglichkeiten des Pastells. Welchen Untergrund wählt man? Pastellpapier oder vielleicht eine Leinwand, grundiert mit Spachtelmasse und Acrylfarbe, oder eine Holzplatte. Die Kenntnis dieser Vielfalt wird es uns erleichtern, den eigenen künstlerischen Weg zu finden. Bringen Sie Experimentierfreude mit!
Ferner bitte mitbringen: einzelne Pastellpapiere (mi-teintes) in unterschiedlichen Farben, einige Vierkantkreiden, weiche Softpastellkreiden (Schmincke, Sennelier), Bleistift, Skizzenblock, Knetradiergummi (v. Faber-Castell), Tesakrepp, Feuchtwaschtücher, Küchenrolle und/oder Leinwände oder Holzplatten, Spachtelmasse, Acrylfarben, Ölkreiden.

8161 ab Do, 21.02.13
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

8161F ab Do, 11.04.13
5 x 16.20-18.50 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christine Großmann

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 111

Malen an der Staffelei

Am Anfang steht eine Idee, daraus entwickeln sich erste Skizzen, vielleicht auch schon farbige, die anschließend auf großformatige Malgründe umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Farben, Leinwand oder Papier, Skizzenblock, Kohle oder farbige Kreide, Spachtelmasse, weitere Utensilien.

8164 ab Fr, 08.03.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

8164F ab Fr, 26.04.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Christiane Meier

Malen mit Acryl

Freies Arbeiten - das ist das Motto dieses Kurses! Unter Anleitung wird hier gemalt, gespachtelt, auch mit verschiedensten Materialien möglichst großformatig experimentiert! Wege zur Abstraktion werden aufgezeigt und erarbeitet, wobei unterschiedliche Hilfsmittel wie Spachtel- und Strukturmasse den kreativen Prozess unterstützen!
Bitte mitbringen: großformatige Leinwände (min. 80cm x 60cm), Acrylfarben, verschiedene Pinsel und Palettmesser, Abreißpalette, Küchenrolle, eigene Vorlagen/Skizzen, farbige Kreiden etc.

8165 ab Mi, 20.02.13
10 x 19.30-22.00 Uhr € 104,20
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

8165F ab Mi, 05.06.13
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Großformatiges Malen in Acryl

Du hörst Musik, fühlst den eigenen Puls, spürst die Spannung - Du stehst vor der weißen Leinwand, dem großformatigen Papier.....
Du hast Acrylfarben, auch wasservermalbare Ölfarben zur Verfügung, vielleicht auch Sand, Strukturgel oder Dinge, die Du einarbeiten willst, einen Japanspachtel, Pinsel, auch verschiedene Fächerpinsel, vielleicht auch eine kleine Walze. Du fängst an zu malen! Du ziehst eine Spur, schnelle Pinselstriche folgen, Kreise, Bewegung - Du malst und malst. Plötzlich hältst Du inne, trittst zurück, schaust und nimmst Korrekturen vor. Dein Bild entsteht. Besonderes Augenmerk richten wir diesmal auf die dynamische gestische Strichführung und gehen der Frage nach, wie man Ölfarben auf Acrylarbeiten einbringt.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, diverse Pinsel unterschiedlicher Breite, Palettmesser, Abreißpalette oder Pappteller, Leinwand, Küchenrolle, evtl. Spachtelmassen. Ölfarben werden erst im Kurs empfohlen.

8166 ab Di, 19.02.13
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

8166F ab Di, 09.04.13
5 x 19.30-22.00 Uhr € 52,10
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Sand, Paste und mehr - Grundierungstechniken

In diesem Kurs darf experimentiert werden: es werden Leinwände mit den unterschiedlichsten Materialien bearbeitet. Da wird gespachtelt, gepinselt und lasiert.... - ideal, um später darauf aufbauend weiter zu arbeiten.
Freuen Sie sich auf einen spannenden Kurs!
Bitte mitbringen: Leinwände, Sand(Vogelsand), Spachtel/Palettmesser unterschiedlicher Größe, eventuell reinen Acrylbinder - kurzum alle vorhandenen Malutensilien und Zeitungen oder Ähnliches zum Unterlegen.

8167 ab Mi, 20.02.13
5 x 9.00-12.00 Uhr € 62,50
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ricarda Lämmle

Akademieseminar

Spontan und ohne vorgefasstes Ziel entwickelt sich ein spannender Malprozess. Es erscheint eine Idee...., sie konkretisiert sich oder verschwindet auch wieder. Verschiedene Wege öffnen sich, diese kann man gradlinig oder mit Abstechern gehen oder auch überfliegen und sicher landen - beim fertigen Bild. Malerei ist ein vielschichtiger Prozess mit fortlaufenden Veränderungen. In diesem Seminar werden wir mutig, waghalsig und impulsiv an ein Bild herangehen, z.B. der Frage nachgehen, wie man Lebendigkeit in der Fläche herstellt.
Malmaterial nach Absprache.

8175 € 77,50
Fr, 22.03.13 18.00-19.30 Uhr
Sa, 23.03.13 9.00-17.00 Uhr
So, 24.03.13 9.00-15.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sylvia Vassilian

Grafik: Holzschnitt und Druck

Holzschneiden ist nicht schwer und beflügelt die eigene Kreativität!
Anhand eines einfachen Naturmotivs lernen die Teilnehmer die älteste Drucktechnik, den klassischen Holzschnitt, kennen. In kleine Vollholzplatten wird im Schwarzlinien-, Weißlinien-, und Flächenschnitt mit Schnitzeisen geschnitten und anschließend auf Papier gedruckt.
So können kleine Bilder, Grußkarten oder Geschenkverpackungen entstehen. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) erklärt ausführlich die richtige Technik und achtet auf die sichere Handhabung der Werkzeuge.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Materialkosten von € 5,00 - 10,00 je nach Verbrauch werden im Kurs abgerechnet.
- Bitte Brotzeit mitbringen.

8180 € 35,00
Fr, 12.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 13.04.13 10.00-14.00 Uhr
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Melanie Kirchlechner

Malwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Warum sehen die Tiere nicht aus wie in Wirklichkeit? Warum hat Franz Marc Pferde blau, rot und gelb gemalt? Warum sehen manche Bilder so aus, als seien sie aus eckigen Steinen aufgebaut? Wir lernen in dieser Malwerkstatt den Maler Franz Marc kennen und malen unsere eigenen Tierbilder. Bitte € 2,50 Materialkosten für Papier und Farbe mitbringen.

8193 Di, 02.04.13
15.00-17.15 Uhr € 13,00
Grafing, vhs, Griesstraße 27, EG, Petra Rhinow

Perspektivisches Zeichnen für Kinder (12-16 Jahre)

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Und warum klappt das manchmal nicht so, wie ich es mir vorstelle?
Ich zeige euch einen Weg auf, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir werden zunächst Grundlagen verschiedener perspektivischer Zeichnungen erlernen. Zum Schluss werden wir unsere Bilder schraffieren, damit Licht und Schatten entstehen und die Zeichnung plastisch erscheint.
Bitte mitbringen: Radiergummi, kariertes Papier, Lineal und Geodreieck.

8194 So, 10.03.13
16.00-18.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Zeichnen für Kinder (8-12 Jahre)

Die Zeit zum (Malen und) Zeichnen in der Schule ist viel zu kurz?
Du möchtest nach Herzenslust in einer kleinen Gruppe kreativ sein und dabei die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung entdecken?
Dann trau dich zu uns!
Wir wollen nach Herzenslust zeichnen, aber auch versuchen zu entdecken, warum und wieso ein Bild manchmal besonders gut aussieht und manchmal eben nicht.
Worauf muss ich achten, bevor ich einen Gegenstand zeichnen möchte?
Wie setze ich ihn ins Bild?
Wie kann ich Licht und Schatten berücksichtigen?
Bring alles mit, was du schon zum Zeichnen hast: Bleistifte, Buntstifte, Radierer, Zeichenblock und einfache weiße Blätter als Schmierpapier, auch eine kleine Brotzeit und etwas zum Trinken.
Wenn du bereits eine Idee hast, bringe den Gegenstand mit, den du zeichnen möchtest, oder ein Foto davon.

8195 So, 10.03.13
13.15-15.45 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 112

Malen und Zeichnen, Plastisches Gestalten

Malen für Kinder (8-12 Jahre)

Ein Nachmittag für Kinder, die einfach gerne malen
Wir trauen uns mit Acrylfarben an eine Leinwand! Lass dich einfach vom Rausch der Farben leiten - gegenstandslos - oder bringe einfach dein Lieblingsmotiv oder ein Zeichnung aus deinem ersten Workshop "Zeichnen" mit. Dabei lernen wir etwas über den Bildaufbau und das Zusammenspiel von Farben, denn einige bringen andere wunderschön zum Leuchten.
Bringe bitte 1 oder 2 Leinwände mit (nicht zu klein, mind. 40 x 40, 40 x 50 cm oder größer), Farben soweit vorhanden, große und breite Pinsel, Malerkittel, Zeitungen als Unterlage, Wasserglas, Pappteller zum Mischen der Farben, Bleistifte und Radierer sowie eine kleine Brotzeit und auch etwas zum Trinken.
Farben und Leinwände hält auch die Kursleiterin bereit, der Verbrauch müsste entsprechend verrechnet werden (dafür ca. 5,00-20,00 € bereit halten)

8196 So, 14.04.13
15.00-17.30 Uhr € 12,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Sabine Bieder

Comic zeichnen

Für Kinder ab 8 Jahren
Möchtest du wissen, wie deine Comics aussehen, wie von einem Profi? Ihr lernt, wie die Figur durch die Augen Leben bekommt und wie du mit verschiedenen Tricks tolle Effekte erzielst. (Materialgeld € 3,00 ist in der Kursgebühr enthalten).
Bitte mitbringen: Federmäppchen, Zeichenblock, dünner schwarzer Filzstift (z.B. Stabilo Point, oder Fineliner), bunte Filzstifte, Schere, Lieblingscomic und: eine kleine Geschichte für euren Comic!

8197 So, 28.04.13
14.00-17.45 Uhr € 20,50
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Die Sonntagsmalerkinder

Für alle Kinder, die gerne malen! Hier könnt ihr euch mal richtig künstlerisch austoben! Ihr lernt verschiedene neue Maltechniken kennen: Collage, Absprengtechnik und Tempera. Mit Musik und Geschichten regen wir unsere Fantasie an! Materialgeld (€ 5,00) ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Malerkittel, verschiedene Pinsel, Zeichenkarton, Din A3 oder größer, ca. 120g pro m², beim 1. Termin evtl. alte Zeitschrift(en), Ölpastellkreiden (z.b. Jaxon oder guardi), kleine Brotzeit und etwas zu trinken.

8198 ab So, 03.03.13
3 x 15.00-17.15 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Die Malerkids am Freitag

Wer möchte 'mal neue Techniken ausprobieren? Diesmal arbeiten wir mit Zeichenkohle und Acryl und geheimen, erst einmal unsichtbaren Zeichen. Wir experimentieren mit viel Spaß und Musik. Geschichten regen eure Fantasie an! (Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten).
Bitte mitbringen: Malerkittel, verschiedene Pinsel, Ölpastellkreiden (z.b. Jaxon oder Guardi), Zeichenkohle, Din A 3 (oder größer) Zeichenkarton, ca. 120g pro m², kleine Brotzeit und etwas zu trinken.

8199 ab Fr, 19.04.13
3 x 15.00-17.15 Uhr € 32,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Didi Richter

Ein Moment - in Gips

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Figuren, Tiere, Objekte, - stehen, tanzen, gehen, sitzen, liegen, ruhend oder bewegt, - für einen Moment erstarrt - in Gips.
Steigen Sie ein in die Kunst der Skulptur und gestalten Sie eine Situation nach Ihren persönlichen Vorstellungen: eine Haltung, eine Geste, ein Gefühl, den Ausdruck einer Figur oder Figurengruppe, als Fantasie oder mit konkretem Bezug zu Alltag, Urlaub, Beruf...
Wir arbeiten mit einem Drahtgerüst auf einem Sockel und Gips sowie Stoffresten oder Papierkaschée als ''Körper". Bildbeispiele, vorrangig aus dem Werk von Giacometti, sowie fachliche Unterstützung bezüglich Material und Vorgehensweise werden Ihnen ermöglichen, Ihre Ausdruckskraft plastisch sichtbar zu machen
Arbeiten in Gips können nach dem Trocknen auch bemalt werden.
Bitte mitbringen: Draht (1,4 mm), Blumendraht, etwas Hasendraht, evtl. verschiedene Drahtreste, Drahtschere oder Seitenschneider, Flach- bzw. Rundzangen zum Greifen und Biegen von Draht, Holzbrett (ca. 30x30 cm) als Sockel, Stoffreste, evtl. Gummi-Handschuhe und Mal-Kleidung. Weitere Materialien werden gestellt. Materialgeld € 5,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8210 Sa, 22.06.13
10.00-16.00 Uhr € 39,00
Kleinkurs. Max. 8 Teilnehmer. Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Bernhard Brand

Töpfern für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenkurs werden weiterführende Techniken wie das Arbeiten mit Gipsformen und Dekorationstechniken gezeigt. Außerdem besteht für Interessierte die Möglichkeit, an den elektrischen Töpferscheiben zu arbeiten.
Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8222 ab Mi, 20.02.13
8 x 19.00-21.15 Uhr € 66,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

Glasurabend

Teilnehmern der Kurse als auch ehemaligen Kursteilnehmern, die zuhause arbeiten, soll die Möglichkeit zum Glasieren gegeben werden.
Bitte rufen Sie vor Kursbeginn die Kursleiterin an (Tel.: 08106/5416).

8223 Do, 14.03.13
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

8224 Mi, 05.06.13
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

8225 Mi, 26.06.13
19.00-21.15 Uhr € 9,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

Zeit zum Töpfern

Ein Wochenende zum Töpfern für alle, die 'mal dran' bleiben wollen. Getöpfert wird, was gefällt. Gartenobjekte sind genauso denkbar wie die Dekokugel für drinnen oder eine schöne Kanne. Die Kursleiterin gibt individuell Anregungen und Tipps. Außerdem besteht die Gelegenheit an der elektrischen Töpferscheibe zu arbeiten. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen. Materialkosten werden im Kurs erhoben.

8226 € 45,00
Fr, 01.03.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 02.03.13 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

8227 € 45,00
Fr, 07.06.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 08.06.13 9.30-16.30 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Inge Stelzl

Töpfern für Kinder - Trolle und Feen

Für 4-6jährige.
Es war einmal - ein großer dicker Troll, ein kleiner Zwerg, eine schöne Fee.... Gestaltet die Figuren, die Eure Fantasie bewegen und lernt so das Material Ton kennen. Wie kühl es ist und auch ganz weich... Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten insgesamt € 4,50 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8228 ab Mi, 06.03.13
3 x 16.15-17.45 Uhr € 24,00
Max. 8 Kinder! Nicht am 21.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Christine Franck

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 113

Auf dem Bauernhof - Töpfern für Kinder

Für 4-6jährige.

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, Iles was Dir zu diesem Thema einfällt, selber zu erschaffen. Eine Kuh, das Bauernhaus, einen Traktor... Dir fällt bestimmt etwas ein. Dabei lernst Du das Material Ton kennen. Es ist kühl, aber formbar, nachgiebig, aber nicht flüssig! Man kann hinein kratzen oder auch glatte Oberflächen erzeugen. Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 4,50 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8229 ab Mi, 10.04.13
3 x 16.15-17.45 Uhr € 24,00
Max. 8 Kinder! Nicht am 21.11.
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Töpfern zu Ostern (5-7 Jahre)

Auf spielerische und einfache Weise werden den Kindern Spaß und Gefühl für das Material Ton vermittelt. Im Kurs werden die österlichen Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten (von insgesamt € 3,00 pro Kind) sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8230 Sa, 09.03.13
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8231 Sa, 09.03.13
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Freies Töpfern für Kinder (4-6 Jahre)

Wollt Ihr mal fühlen, wie schön kühl der Ton ist? Den kann man ganz toll kneten und bestimmt habt Ihr hundert Ideen, was Ihr daraus formen wollt! Ein Auto? Einen Dino? Einen Kerzenhalter? Oder ein....? Gemeinsam fällt uns bestimmt etwas ein!
Im Kurs werden die Gegenstände gebrannt, aber nicht glasiert.
Materialkosten und Brennkosten von insgesamt € 3,00 pro Kind sind im Kurs enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.

8232 Sa, 13.04.13
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8233 Sa, 13.04.13
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8234 Sa, 15.06.13
9.00-10.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

8235 Sa, 15.06.13
14.00-15.30 Uhr € 9,50
Max. 8 Kinder!
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Franck

Osterhase & Co. (6-10 Jahre)

Unser Thema ist die Osterzeit. Die Kinder lernen unter Anleitung selbstständig, aber trotzdem mit viel Spaß und Freude, mit dem Material Ton umzugehen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Gegenstände werden gebrannt und zum Teil auch glasiert.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen.
Materialkosten von € 4,00 für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr enthalten.

8238 ab Mo, 18.02.13
3 x 16.00-17.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11, Margot Stefaniak

8239 ab Do, 21.02.13
3 x 16.00-17.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Wir bauen eine Ritterburg

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Aus dicken Tonwülsten legen wir den Grundriss einer Ritterburg und ziehen darauf die Wände hoch. Die Tore und Fenster werden dabei ausgespart. Details wie Zinnen, Türme, Burgwappen und Gespenster geben dem Gemäuer eine individuelle Note.
Materialgeld und Brennpauschale von € 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

8240 ab Do, 18.04.13
3 x 16.00-17.30 Uhr € 24,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

BEI UNS FINDEN SIE ALLES,
WAS SIE ZUM TÖPFERN BRAUCHEN!

Für das Arbeiten mit Ton

ANDREA WOLBRING
KERAMIK & TÖPFERBEDARF
GMBH & Co. KG
PARSDORFER STR. 1A
85598 BALDHAM
TEL.0 81 06 / 33 997
FAX 0 81 06 / 1025

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 114

Malen, Zeichnen, Werken Plastisches Gestalten, Silberschmieden

Töpfern was das Zeug hält!

(ab 9 Jahren)

Der Kurs ist geeignet für Kinder, die schon Erfahrung im Umgang mit Ton haben. Es können unter Anleitung eigene Ideen verwirklicht und aufwendigere, glasierte Werkstücke hergestellt werden. Dabei erlernen sie verschiedene Arbeitstechniken und ganz nebenbei wird die Feinmotorik und Konzentration gefördert. Materialkosten von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Kittel mitbringen.

8241 ab Do, 06.06.13
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Max. 8 Kinder!
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Schusser, Murmel, Klucker

Für Kinder ab 8 Jahren

Wir bauen eine Kugelbahn oder eine Murmelliesel aus Ton. Die Stücke werden nach Bedarf engobiert oder glasiert und gebrannt. Materialgeld und Brennpauschale von € 4,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

8242 ab Mo, 08.04.13
3 x 16.00-17.30 Uhr € 23,50
Max. 8 Kinder!
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Margot Stefaniak

Schönes für drinnen und draußen

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Lust mal wieder zu töpfern? Ob blutiger Anfänger oder alter Hase, es können schöne Dekogegenstände für Haus und Garten in verschiedenen Techniken hergestellt werden. Sie können sich von Vorlagen inspirieren lassen, oder eigene Ideen umsetzen. Die Möglichkeit zum Glasieren wird im Kurs besprochen.
Material- und Brenngebühren werden im Kurs erhoben.

8243 51,00
Fr, 19.04.13 19.00-22.00 Uhr
Sa, 20.04.13 10.00-16.00 Uhr
Pausen individuell, maximal 8 Teilnehmer
Neukeferloh, Birkenstraße 8 (Kellerabgang an der Grundschule), Margot Stefaniak

Gestalten mit Ton

Für Kinder ab dem Grundschulalter

Das Material Ton erleben und dabei die eigene Fantasie und Kreativität ausleben ist unser Motto. Die Kinder können unter Anleitung eigene Ideen umsetzen. Auch weniger erfahrene Töpferer werden mit Spaß und Erfolg dabei sein. Die Stücke werden gebrannt und glasiert.
Die Material- und Brennkosten von € 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
''Arbeitskleidung" erwünscht.

8245 ab Mo, 03.06.13
5 x 16.00-17.30 Uhr € 38,50
Zorneding, Hauptschule Schulstr. 11,
Margot Stefaniak

Skulpturen Workshop - Stein

Wollten Sie immer schon mal wissen, ob in Ihnen ein Bildhauer steckt?
Die Auswahl der Steine erfolgt nach Beratung der Kursleiterin, dabei werden schon die ersten Ideen diskutiert (zur Charakteristik des Steins, seiner Formation) und im Kurs dann umgesetzt. Es wird in die Steinbearbeitung eingeführt und die Handhabung der Werkzeuge erklärt. Wichtig dabei ist das Finden der eigenen Formensprache. So entwickeln Sie gleichzeitig auch einen Blick und das Gespür für Ihren Stein! Und natürlich macht diese Arbeit enorm viel Spaß!
Der 1. Abend dient der Vorbesprechung, wozu der Stein natürlich schon mitgebracht werden soll.
Ab dem 2. Abend dann mitbringen: Verschiedene Feilen, Hammer und Klöpfel, Schleifpapiere verschiedener Körnung, Stahlwolle, Ton für Modelle, Papier und Bleistifte, Arbeitskleidung, bzw. - Schürzen und gegebenenfalls Schutzbrillen.
Für den Samstag ist eine Mittagspause von 1 Stunde eingeplant, evtl. bitte Brotzeit mitbringen.
Bitte vor dem Steinkauf Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen, Tel. 08121/71998.
Kleingruppe: max. 7 Teilnehmer

8261 € 80,00
Fr, 22.03.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 23.03.13 9.30-17.00 Uhr
So, 24.03.13 10.00-17.00 Uhr
Poing, Grund- u. Mittelschule, Gruber Str. 4,
Nördl. Seiteneingang, Inge Schmidt

Die Volkshochschule Vaterstetten bietet ein umfangreiches Spektrum von Modeschmuck- und Goldschmiedekursen an. Zum besseren Verständnis sollten Sie Folgendes wissen: in den Schmiedekursen wird (aus Kostengründen) vornehmlich mit Silber gearbeitet! Deshalb werden unsere Kurse manchmal 'Silberschmiede'-Kurse genannt. Es geht aber nicht, um das Schmieden von Gerätschaften, wie es Aufgabe eines Silberschmiedes ist, sondern um die Vermittlung von Goldschmiede-Techniken, also Techniken der Schmuck- und Feinschmiedegestaltung.

Designerschmuck aus Perlen und Perlenstickerei

Gestalten Sie Ihren eigenen Designerschmuck und Ihre eigene Designergarderobe! Colliers aus Glasperlen, Halbedelsteinen, Seidenstoffen - gewickelt, gefädelt, gehäkelt, gestickt. Jacken, Pullover, Taschen und anderes individuell bestickt! Sie erhalten auf jeden Fall ein Unikat!
Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Werkzeug (Flachzange, Seitenschneider, Kombizange).

8304 ab Mo, 15.04.13
5 x 9.15-12.15 Uhr € 75,00
Kleinkurs: max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Ruth Siebs

8305 Sa, 15.06.13
9.30-16.30 Uhr € 36,00
Kleinkurs: max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Ruth Siebs

Edler Kristallschmuck

Aus sehr filigranen Kristallelementen - CRYSTALLIZED - Swarovski Elements - und echtem Silber lassen sich ganz edle, hochwertige und funkelnde Schmuckstücke kreieren.
Nach einem kurzen Einblick in die Welt der Kristallperlen lernen die Teilnehmer/innen spezielle Techniken und Muster, aus denen Anhänger, Ohrringe, Armbänder oder Ringe entstehen können.
Die Kursleiterin bringt Materialien mit, die nach Verbrauch abgerechnet werden.

8306 Fr, 19.04.13
19.00-21.30 Uhr € 16,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5,
Hermine Munker

Schmuck aus Silver-Clay

Art-Clay-Silver ist eine knetbare Silbermasse, die nach ihrer Bearbeitung gebrannt wird und damit zu einem hochwertigen Schmuckstück aus 999er Silber wird.
Unter fachlicher Anleitung fertigen wir individuellen Teile. Werkzeuge, Abdruckmatten und Stempel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten für Feinsilber-Knetmasse und Schmuckkleinteile (z.B. Ösen, Ohrhaken) werden nach Verbrauch (ca. € 30,00 je 10 Gramm Silber) mit der Kursleiterin verrechnet. Ggf. bitte kleine Brotzeit mitbringen.

8307 So, 17.03.13
14.00-18.30 Uhr € 24,00
Einsteigerkurs
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5,
Annette Van Hirsel

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 115

8308 So, 21.04.13
14.00-18.30 Uhr € 24,00
Pinsel- und Spritztechnik
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5,
Annette Van Hirsel

Wochenendseminar Silberschmieden: Glücksbringer

Unter professioneller künstlerischer und handwerklicher Leitung lernen Sie das Handwerk ''Goldschmieden" kennen und fertigen Ihren ganz persönlichen Schmuckanhänger für Ketten, Armbänder oder Schlüsselbunde. Sie fertigen den Korb/Behälter für einen"Engelrufer": Eine kleine farbige Kugel, die bei Bewegung ein leises Klingeln erzeugt, wird umfasst von einem edlen Silberkorb, den Sie nach Ihren Vorstellungen und fachkundiger Hilfe kreieren können. Eine reiche Auswahl an Silber, Klangkugeln, Edelsteinen usw. sind im Kurs erhältlich. Anfänger arbeiten in Silber mit Edelsteinkugeln und Klangkugeln. Fortgeschrittene können noch professioneller arbeiten und einen facettierten Edelstein darauf fassen.
Materialkosten werden je nach Verbrauch (ab ca. € 20,00) im Kurs abgerechnet. Bitte vorher eine Mail an die Kursleiterin schreiben, wenn Sie mit Gold arbeiten wollen (frances@francesdaintree.com).
Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Heft, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug.

8334 Sa, 27.04.13
9.00-18.00 Uhr € 54,00
Max. 8 Teilnehmer. Mittagspause individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmiedewerkstatt - freies Arbeiten

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir arbeiten kleine Schmuckteile wie Ringe, Döschen, Schälchen oder Broschen oder stellen angefangene Objekte fertig. Dabei werden verschiedene Techniken zur Anwendung kommen. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ab € 10,00) im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, falls vorhanden eigenes Material oder Werkzeug und eigenes Gas.

8335 Sa, 09.03.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8336 Sa, 13.04.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause. Bitte Verpflegung mitbringen. Max. 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

Gold- und Silberschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs ´Silberschmieden´ werden die Grundtechniken des Goldschmiedens als auch Techniken der Silberschmiedekunst vermittelt. Die Schmuckstücke werden individuell gearbeitet. Anfänger arbeiten z.B. Ketten, Fortgeschrittene können neben Schmuck auch Schmuckdosen und andere kleine Objekte anfertigen.
Die Materialkosten hängen ab vom Verbrauch und sind im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: eigenes Gas mitbringen, Küchenrolle, Schreibzeug, Heft.

8341 ab Do, 07.03.13
5 x 9.30-12.30 Uhr € 70,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links
Frances D´Aintree-Gierl/Chris Carpenter

8342 ab Do, 25.04.13
5 x 9.30-12.30 Uhr € 70,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links,
Frances D´Aintree-Gierl

8343 ab Di, 26.02.13
8 x 9.00-12.00 Uhr € 112,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links,
Felizitas Frohnhöfer

8344 ab Do, 21.02.13
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8345 ab Do, 06.06.13
4 x 19.00-22.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8346 ab Di, 04.06.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 56,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Felizitas Frohnhöfer

8348 ab Di, 19.02.13
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

8349 ab Di, 04.06.13
5 x 19.00-22.00 Uhr € 70,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

8358 ab Do, 07.03.13
10 x 15.30-18.30 Uhr € 140,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl und Chris Carpenter

8359 ab Do, 07.03.13
10 x 19.00-22.00 Uhr € 140,00
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl und Chris Carpenter

Atelier Weiss
Meisterbetrieb
Heinrich-Marschner-Str. 22, 85591 Vaterstetten, Tel. 08106/60 40
Email: werkstatt@goldschmiede-weiss.de

Geöffnet: Mo - Fr 9-12 Uhr u. 15-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr
oder nach Vereinbahrung
Schmuck – Unikate
Reparaturen Änderungen Anfertigungen
Service von: Uhren Uhrenbänder Batteriewechsel

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 116

Malen, Zeichnen, Werken
Silberschmieden, Textiles Gestalten

Silberschmieden-Wochenendworkshop für Anfänger!

Möchten Sie Ihren eigenen Schmuck gestalten? Und hat es Sie immer schon gelockt, einmal die Technik des Silberschmiedens auszuprobieren? Hier kommt das passende Angebot für Sie: Sie lernen die Grundtechniken des Silberschmiedens kennen und werden am Ende dieses Workshop sicherlich sehr stolz über Ihr erstes selbstgestaltetes Schmuckstück sein!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, um Ihre Ideen zu skizzieren, ev. Beispiele.
Silber und eventuell auch Steine können bei der Kursleitung erworben werden.

8361 € 55,00
Fr, 22.02.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 23.02.13 9.30-16.30 Uhr
keine Mittagspause, Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Felizitas Frohnhöfer

Silberschmieden Tagesseminar: Schönes für den Tisch!

Zuckerlöffel, kleine Salzlöffelchen, Gäbelchen, Olivenlöffel, Serviettenring oder kleine getriebene Schalen - es gibt so viele schöne und auch praktische Dinge für eine wunderschön gedeckte Tafel, aber auch für den Alltagsgebrauch oder als besonderes Geschenk.
Wir wollen verschiedene Techniken ausprobieren, treiben, punzieren, löten, hohl oder massiv arbeiten, mit oder ohne Stein, uns von der Natur inspirieren lassen oder ganz klassisch gestalten. Bitte vor Kursbeginn wegen Materialbeschaffung Kontakt mit der Kursleitung aufnehmen. Bei größeren Arbeiten bitte entsprechendes Blech selber mitbringen.
Kleingruppe, max. 7 Teilnehmer

8362 Sa, 16.03.13
9.00-18.00 Uhr € 65,00
keine Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Frances D´Aintree-Gierl

Silberschmieden Wochenendworkshop - Ringe!

Nur für Fortgeschrittene
Um nichts als Ringe dreht es sich an diesem Wochenende!
Aus Wachsmodeln werden Modelle gearbeitet, die anschließend zum Guss abgegeben werden können. Selbstverständlich kann man aber auch andere “normale” Ringe arbeiten, mit oder ohne Stein oder einen Hohlring.
Silber kann beim Kursleiter erworben werden.

8364 € 55,00
Fr, 26.04.13 18.30-21.30 Uhr
Sa, 27.04.13 9.30-16.30 Uhr
Am Samstag ist keine Pause eingeplant, bitte Brotzeit mitbringen.
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Chris Carpenter

Silberschmieden Workshop: Schmelzen

Für Fortgeschrittene!
Wer schon lange mit dabei ist, hat auch schon viele Silberreste.
Diese wollen wir einschmelzen und uns Blech und Draht selber herstellen. So können wir dann im Herbst mit selbst hergestelltem Material gleich wieder an die Arbeit gehen!

8367 € 55,00
Fr, 28.06.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 29.06.13 9.00-16.00 Uhr
ohne Mittagspause, bitte Brotzeit mitbringen!
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12,
Daniela Werth

Socken stricken zum Süchtigmachen

Sind Sie schon von der Sockenstrickssucht befallen oder noch nicht? Egal ob Anfänger/in oder Experte/in, dieser Kurs macht Lust auf mehr. Garne, Muster, Anschlagsformen, Fersen und Spitzen können fast unendlich kombiniert werden. Die modischen farbigen Garne wecken Frühlingsgefühle und kein Paar Socken gleicht dem anderen. Der Vorteil des Sockenstrickens liegt natürlich auch darin, dass Sie fast überall stricken können und so recht schnell zu einem Freude machenden Ergebnis kommen. Neben diversen Anregungen lernen Sie in diesem Kurs optimale Anschlagstechnik, gut sitzende Fersen und verschiedene Spitzen kennen. Sie werden sehen, dass die so kompliziert erscheinende Ferse mit Wand, Käppchen und Zwickel total einfach zu stricken ist und ausgezeichnet sitzt. Auch andere Fersenformen können ausprobiert werden.
Bitte mitbringen:je nach Schuhgröße 100-150g vorzugsweise 4-fädiges Sockengarn, ca. 420m/100g, Nadelspiel 2,5mm, bei dickerem Garn entsprechende Nadelstärke, Papier, Stift, Schere, Wollnadel ohne Spitze, Zentimetermaß, Häkelnadel, Restegarn für Anschlag.

8401 ab Di, 05.03.13
3 x 9.30-11.45 Uhr € 31,50
Max. 9 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Marianne Trosch

“Kunst & Kulinarisches”

Gestalterische und kulinarische Kunstwerke aus dem Repertoire unserer Kursleiter.

Die hohe Schule des Kochens und herausragende Beispiele bildender Kunst in einem Buch.

Ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle der vhs und im “Buchladen” Vaterstetten.

96 Seiten / EUR 12.00

Stricken für Kinder

Von 7 bis 11 Jahren
Wollt ihr auch stricken können, wie die Großen? Lernt zusammen mit unserer Kursleiterin, wie Stricken geht. Mit etwas Geduld und Ausdauer könnt ihr schon bald eure eigenen kleinen Stücke erstellen. Bitte mitbringen: Rundstricknadeln Nr. 6, 80 cm lang und dazu passende dicke Wolle.

8402 ab Mi, 06.03.13
4 x 15.00-16.30 Uhr € 29,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406,
Magdolna Schadt

Textildesign - Stoffgestaltung: Seidenmalen und mehr

Lernen Sie interessante Möglichkeiten zur Gestaltung ungewöhnlicher Textilien kennen! Sammeln Sie Ideen!
Verarbeiten Sie verschiedenes Material von Seide über Wolle bis hin zur Baumwolle und zum Leinen! Kombinieren Sie viele unterschiedliche Techniken miteinander. Zum Beispiel Stoffe bemalen,

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 117

bedrucken, färben, schablonieren oder abbinden und falten (Shibori), plissieren). Experimentieren Sie mit modernen Farben (von Seidenmalfarben über amerikanische Farben für Baumwolle und Leinen bis zu Stoffdruckfarben).
Bitte mitbringen: Zeitungen, Plastikdecke, Haushaltspapier, Mallappen, Wattestäbchen, Tesakrepp, Nähzeug, Schere, Stecknadeln, Schnur, Föhn, Verlängerungskabel, kleine Gefäße für Farben, Deckel und Gläser zum Mischen. Stoffe und Farben können im Kurs erworben werden.

8409 Sa, 02.03.13
10.00-16.45 Uhr € 45,00
Minigruppe, max. 5 Teilnehmer!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8413 ab Mo, 04.03.13
4 x 9.00-12.00 Uhr € 58,00
Arbeitskreis! 14-tägig.
Weitere Termine: 18.3., 8.4., 22.4.
Jugendzentrum Vaterstetten, J.-S.-Bach-Str. 30, Ellen Felix

Filzen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren

Wolle, Streicheln, Reiben, Druck, warmes Wasser, Seife und Geduld! Das sind die Inhaltsstoffe zum Nassfilzen!
In diesem Kurs könnt Ihr ein kleines einfaches Tierchen selber filzen (z.B. eine Schlange oder ein Küken) oder einen Eierwärmer für Ostern oder Kugeln für eine selbstgemachte Kette herstellen.
Bitte mitbringen: eine Plastikschüssel, altes Handtuch, kleine Brotzeit und etwas zu trinken.
Materialgeld wird im Kurs abgerechnet und richtet sich nach Verbrauch (ca. € 5,00 -8,00)

8458 So, 24.02.13
14.00-17.00 Uhr € 14,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Stoffbatik

Für Kinder ab 6 Jahren

Gestalte dein eigenes T-Shirt, in deinen Lieblingsfarben! Mit Schnüren lassen sich spannende Muster wickeln, der Stoff wird eingefärbt. Auch mit Wachs können wir spannende Effekte erreichen! Ziel ist es, jeweils ein T-Shirt und noch ein bis zwei weitere Stücke aus Stoff einzufärben. Materialgeld: € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: ein weißes T-Shirt, weißer Stoff (z.b. Kissenbezug, Tischdeckchen, Serviette o.ä.), alles schon gewaschen! (wg. Imprägnierung). Stoffarbe (z.B. Simplicol aus der Drogerie in deiner Lieblingsfarbe!

8459 So, 28.04.13
09.30-12.30 Uhr € 18,00
Max. 9 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Didi Richter

Filzen - Filz in frühlingsfrischen Farben

Erleben Sie das Gefühl, wie sich die Wolle unter Ihren Händen in Filz verwandelt und was mit etwas Fantasie und Kreativität daraus entstehen kann: Dekorationen für Ihre Wohnung, flotte Hausschuhe, schicke Taschen, dekorative Halsketten, federleichte Schals aus Filz und Seidenstoffen passend zu Ihrer Frühjahrs- und Sommergarderobe und noch vieles mehr.
Bitte mitbringen: mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich
(je nach Verbrauch ca. € 5 ,00- 15,00).
Max. 6 Teilnehmer

8460 ab Mi, 17.04.13
2 x 9.00-12.00 Uhr € 36,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8461 Sa, 20.04.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8462 So, 28.04.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Keine Mittagspause!
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Ellen Felix

8465 Sa, 16.03.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ellen Felix

Filzen macht Sommer: fein, leicht, transparent, sommerlich!

Auf dünne transparente Seide aufgefilzte Wollfasern - als feiner Nuno-Schal, als leichte Stola für kühle Sommerabende, als Windlichter oder Lichterketten für stimmungsvolle Beleuchtung am Abend. Blüten zu zarten Ketten verarbeitet. Feine Gardinen als Blickfang und um neugierige Blicke abzuhalten.
Bitte mitbringen: mehrere alte Frotteehandtücher, Strandmatte oder Gummimatte (Autozubehör) oder Luftpolsterfolie, Isomatte (zum Verarbeiten), Plastiktischdecke, Fliegengitter oder Gardinenrest (Tüll), Schere, Nähzeug, kleiner Eimer, Wäschesprenger. Spezielle Filzwolle ist über die Kursleiterin erhältlich (je nach Verbrauch ca. 5 - 15 €).
Kleinkurs. Max. 6 Teilnehmer

8466 So, 09.06.13
10.00-16.45 Uhr € 40,50
Pausen individuell
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Ellen Felix

Spinnstube

In alter Zeit trafen sich die Frauen zum Spinnen und Erzählen in der Spinnstube. Arbeit und Unterhaltung verkürzten die langen Abende, Märchen sorgten für Kurzweil. In dieser Tradition wollen wir uns treffen, gemeinsam spinnen und Tipps und Anregungen austauschen.
Bitte ein eigenes Spinnrad mitbringen. Rohwolle kann in der Spinnstube erworben, aber auch mitgebracht werden.
Anmeldung bei Frau Felix, 85570 Ottenhofen (Tel. 08121 / 5844)
Unkostenbeitrag: € 3,50 pro Termin.

8469 Sa, 13.04.13
14.00-17.00 Uhr
Ottenhofen, Ellen Felix

Mosaikkunst - lauter kleine Steinchen

Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Viele kleine Teile werden ein Ganzes!
Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit mit Spaß und unter fachlicher Anleitung Ihre Mosaikidee zu verwirklichen oder einfach nur die Mosaik-Techniken zu erlernen.
Bitte mitbringen: Ihr Objekt (z.B. ein Tischchen, Rahmen oder Töpfe sowie Fliesen, Muscheln, Keramikscherben u.ä.) und eine Mosaikzange, falls vorhanden. Das sonstige Grundwerkzeug (ohne Zange) wird zur Verfügung gestellt.
Bitte rufen Sie mich spätestens drei Wochen vor Kursbeginn an (Tel. 08106/ 1298), wenn ich Ihnen eine Zange bestellen soll. Sie kostet ca. € 20,00.
Weitere Materialkosten betragen € 15,00.
Die Kosten werden im Kurs abgerechnet.

8530 ab Di, 19.02.13
5 x 18.30-21.30 Uhr € 70,00
Kleinkurs, maximal 8 Teilnehmer
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Karin Gerwien

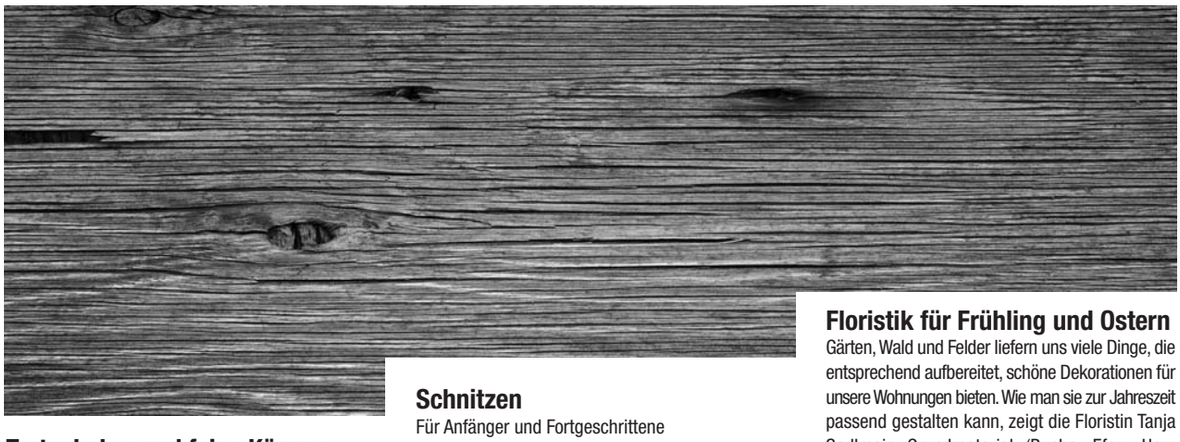
Isarsteine vergolden

Individuelle Gestaltung mit 24 Karat Blattgold, damit wird jeder Stein zu einem kleinen Kunstwerk.
Kosmogramme, Sternzeichen, Muster, Buchstaben oder Zahlen sehen auf den verschiedenen Steinen wunderschön aus. Eine Verewigung zur Erinnerung oder als persönliches Geschenk.
Sie entwerfen Ihr eigenes Muster oder lassen sich von Modellen inspirieren. Dann bekommen Sie die Anleitung zum Übertragen, zum Auftragen der Verbindungslösung und des Blattgoldes sowie der filigranen Nacharbeitung.
Materialkosten pro Stein 15,00 €.

8536 Fr, 26.04.13
18.00-20.30 Uhr € 12,00
Markt Schwaben, Atelier, Bahnhofstr. 5,
Tina Seidenschwarz

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 118

Malen, Zeichnen, Werken Kunsthandwerk



Tortenheber und feine Kämme

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Für alle, die Spaß am Arbeiten mit schönem Holz und gutem Werkzeug haben! Mit Hilfe von diversen Sägen (Japan- Schweif- Dekupiersäge) , Hobeln, Schnitz- und Stemmeisen fertigen wir schöne Gebrauchsgegenstände aus einheimischen Holz. Die Kursleiterin (Schreinerin und Holzkünstlerin) bringt Vorlagen für elegante Tortenheber, feine Kämme oder auch raffinierte Puzzles mit. Eigene Ideen der Kursteilnehmer bitte vorher mit der Kursleiterin abstimmen. (Tel. 08106/ 32210) oder unter www.holz-sinn.de.
Materialkosten von € 5-10,00 werden im Kurs abgerechnet.
Bitte Brotzeit mitbringen.

8545 Sa, 08.06.13
10.00-16.00 Uhr € 34,00
Max. 8 Teilnehmer,Pausen individuell
Baldham, Hauptschule Gluckstraße, Werkraum, Melanie Kirchlechner

Schnitzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
In Holz zu schnitzen und zu gestalten hatte immer kreative, sinnliche und nützliche Aspekte von frühgeschichtlichen Werkzeugen bis zum modernen Design. Das Angebot an Themen und Techniken reicht von der Kerbschnitzerei, wie man sie auf alten Truhen und Schränken bewundern kann, bis zur freien Gestaltung von Skulpturen nach eigener Idee. Einführung, Anleitung und Übungen führen den Anfänger schnell an sein Material und die bevorzugte Arbeitsweise heran.
Sie bringen geeignetes Holz mit oder können es im Kurs erwerben (Kosten je nach Art und Größe). Zur Material- und Themenwahl wenden Sie sich bitte vor dem Kurs an den Kursleiter, Telefon: 08093/1484. Werkzeug wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Bleistift, Zirkel und Lineal.

8546 € 56,00
Fr, 26.04.13 18.00-21.00 Uhr
Sa, 27.04.13 10.00-17.00 Uhr
Kleingruppenkurs, maximal 8 Teilnehmer
Ebersberg, Hauptschule Baldestr. 20, Johannes Gottwald

Ein Kurs nur für mich und meine Freunde?

**Eine exklusive Stadtführung für Ihren Verein?
Ein Seminar, nur für Ihre Abteilung?
Oder ein Kochkurs für die Clique?**

**Kein Problem
- wo immer es uns möglich ist, organisieren wir auch Angebote für einen geschlossenen Personenkreis.**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf...0 81 06 - 35 90 35

Floristik für Frühling und Ostern

Gärten, Wald und Felder liefern uns viele Dinge, die entsprechend aufbereitet, schöne Dekorationen für unsere Wohnungen bieten. Wie man sie zur Jahreszeit passend gestalten kann, zeigt die Floristin Tanja Sedlmair. Grundmaterial (Buchs, Efeu, Heu, Weide), aber auch anderes gut verwendbares Material und ggf. zu dekorierende Gefäße, können mitgebracht werden. Zusätzlich bietet die Kursleiterin Materialien an, die im Kurs nach Verbrauch abgerechnet werden. Bitte möglichst entsprechendes Schneidewerkzeug mitbringen.

8550 Fr, 15.03.13
19.15-21.15 Uhr € 12,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 403, Tanja Sedlmair

Sommerliche Sträuße

Der Sommer ist die Zeit, die besonders zu üppigen Blumensträußen verführt. Wie man sie schön bindet, damit sie in der Vase oder auch in anderen, eher ungewöhnlichen Gefäßen, gut zur Wirkung kommen, erfahren Sie in diesem Kurs. Eigene Gefäße, aber auch entsprechendes Pflanzenmaterial können mitgebracht werden oder bei der Kursleiterin erworben werden.

8552 Do, 27.06.13
19.00-21.00 Uhr € 12,00
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 406, Tanja Sedlmair

Osterbasteln

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter
Wir basteln und filzen für den Osterstrauch. Da die Kursdauer 3 Stunden beträgt, werden wir auf jeden Fall eine Pause machen, also bringt bitte eine Brotzeit und etwas zu trinken mit.
Materialgeld in Höhe von € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8520 Sa, 09.03.13
9.30-12.30 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Marionettenwerkstatt

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter
Wir basteln einfache Marionetten und spielen Theater. Da die Kursdauer 3 Stunden beträgt, werden wir auf jeden Fall eine Pause machen, also bringt bitte eine Brotzeit und etwas zu trinken mit.
Materialgeld in Höhe von € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8521 Sa, 13.04.13
9.30-12.30 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 119

Zirkuswerkstatt

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter

Wir entwickeln ein Zirkusprogramm, bauen eine Arena, basteln Plakate und Eintittskarten und führen unser einstudiertes Programm dann natürlich den Eltern vor. Da die Kursdauer 3 Stunden beträgt, werden wir auf jeden Fall eine Pause machen, also bringt bitte eine Brotzeit und etwas zu trinken mit.
Materialgeld in Höhe von € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8522 Sa, 11.05.13
9.30-12.30 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

Kreativwerkstatt Wald

Für Kinder ab 5 Jahren und im Grundschulalter

Wir gehen in den Wald und suchen Schätze, legen Mandalas und bauen und basteln mit den Funden des Waldes. Da die Kursdauer 3 Stunden beträgt, werden wir auf jeden Fall eine Pause machen, also bringt bitte eine Brotzeit und etwas zu trinken mit.
Materialgeld in Höhe von € 4,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8523 Sa, 08.06.13
9.30-12.30 Uhr € 17,00
Max. 8 Kinder
Vaterstetten, KreativWerkstatt Einfallsreich, Parsdorfer Weg 7, Bettina Vogel

3 D Tiere aus Holz

Für Kinder ab 7 Jahren

Wir stecken ein Holztier zusammen, schleifen, malen und arbeiten mit Sperrholz. Zur Auswahl habt ihr einen Schwan, eine Eule, ein Pferd, und einen Delfin. Einen Stifte- und Zettelhalter werden wir auch gestalten.
Wenn ihr gerne mit Holz umgeht und ein schönes Geschenk gestalten wollt, dann kommt vorbei.
Bitte alte Kleidung anziehen.
Materialgeld in Höhe von € 7,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8570 Sa, 16.03.13
10.00-13.00 Uhr € 19,00
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Mein eigenes Glas

Für Kinder ab 8 Jahren

Ein Glas ist eine schöne Geschenkidee oder auch für einen selbst etwas besonderes. Ihr werdet staunen, was man aus einem einfachen Wasserglas gestalten kann. Jedes Glas erhält eure persönliche Note, wir werden es verzieren, gravieren und bemalen sowie als Geschenk verpacken.
Bitte Kittel oder alte Kleidung anziehen.
Materialgeld in Höhe von € 6,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

8571 Sa, 20.04.13
10.00-13.00 Uhr € 18,00
Max. 10 Kinder
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Osterhase trifft Laubsäge

- für Kinder von 6-11 Jahren

Osterhase, Ostereier, Osterlamm, ... oder woran denkst Du, wenn Du ''Ostern" hörst?
Heute basteln wir alles, was mit Ostern zu tun hat. Zum Beispiel einen Osterhasen für den Blumentopf oder Ostereier für den Osterstrauch. Dazu wird gesägt, geschnitten, geklebt und gemalt. Das wichtigste Material ist eine Holzplatte, aber wir verarbeiten auch Stoff, Wolle, Draht, Moosgummi ... Nach diesem Tag kann Ostern kommen!
Bitte bringt unbedingt Arbeitskleidung mit und, nur falls vorhanden, eure Laubsäge sowie Farbe und Pinsel. Vergesst auch nicht, euch etwas zu essen und trinken mitzunehmen!
Materialgeld in Höhe von € 3,50 ist in der Kursgebühr enthalten.

8575 Sa, 09.03.13
13.30-18.00 Uhr € 21,50
Poing, Grundschule Karl-Sittler-Str. 12, Martin Schmidbauer

Alte Volkskunst - Zum Wachsgießen und Modellieren in die Wachswerkstätte

Die Wachswerkstätte Sammer arbeitet seit über 30 Jahren nach traditionellen Vorbildern. Zum Teil werden sehr alte Motive benutzt, viele Wachsmodeln stammen aus Museen.
In der gemütlichen Werkstätte werden Ihnen über 500 verschiedene Modell-Figuren und Reliefs zur Verfügung gestellt, die Sie gießen, patinieren oder bemalen können. Die Modeln stammen aus allen Lebensbereichen. Sie können natürlich auch nur Osterschmuck anfertigen. Materialkosten werden im Kurs bezahlt.
Bitte mitbringen: kleines Küchenmesser.

8591 ab Di, 12.03.13
2 x 19.30-21.45 Uhr € 15,00
Vorderegglburg, Wachswerkstatt, Christa Sammer

Seit vielen Jahrhunderten begegnen wir in Japan dieser einzigartigen Kunst des Blumenstellens, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verwurzelt ist.
Der Blumenweg - KADO - lehrt uns nicht nur die Technik des Blumenstellens zu meistern, sondern erfordert von uns eine innere Bereitschaft, sich ganz auf das Wesen der Pflanzen einzustellen, und so durch diese Konzentration Ruhe und Entspannung zu erfahren.

Ikebana für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ikebana reflektiert das Leben und Denken der Menschen der jeweiligen Entstehungs-Epoche. Anfänger gehen die ersten Schritte auf dem KADO, dem Blumenweg. Sie werden Ruhe und Entspannung erfahren durch den schöpferischen Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wiedereinsteiger gehen der Frage nach: was hat sich verändert im Ikenobo Ikebana? Mit neuen Gedanken, die tief verwurzelt sind in alter Tradition wollen wir den Bogen spannen bis hin zu den kreativen Formen der heutigen Zeit. Der Unterricht enthält neben der eigenen Arbeit am Ikebana Theorieelemente, eine kurze Einführung in die Geschichte und eine Vorführung.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial; falls vorhanden: 1 Schale ca. 25 cm Durchmesser, 1 japanischer Blumenigel (möglichst groß), 1 Ikebanaschere. Im Kurs steht eine Auswahl an Schalen, Igeln und Scheren zum Kauf zur Verfügung. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und sind im Kurs zu bezahlen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Dozentin, Tel.: 08106/351320.
Im Internet zu finden unter: www.ikebanaschule.de (Der Eingang zum Studio befindet sich an der Ecke Johann-Strauß-Straße). Keine Ermäßigung.
Max. 10 Teilnehmer.

8609 € 36,00
Fr, 25.01.13 19.30-22.00 Uhr
Fr, 22.02.13 19.30-22.00 Uhr
Fr, 01.03.13 19.30-22.00 Uhr
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8610 € 60,00
Fr, 19.04.13 19.30-22.00 Uhr
Fr, 03.05.13 19.30-22.00 Uhr
Fr, 21.06.13 19.30-22.00 Uhr
Fr, 05.07.13 19.30-22.00 Uhr
Fr, 12.07.13 19.30-22.00 Uhr
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 120

Ikebana für Anfänger und Fortgeschrittene I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer des Anfängerkurses sowie an solche Teilnehmer, die schon einmal einen Anfängerkurs belegt hatten. Wir schreiten weiter auf dem Blumenweg und wissen um die Harmonie zwischen künstlerischem Gestalten und Natur. Wir wollen Freude und Ruhe schöpfen aus dem Umgang mit Blumen und Pflanzen. Wir lernen weitere Arrangierformen und vertiefen unsere Kenntnisse in dieser Kunst.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel.: 08106/351320). Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de

8611 ab Di, 05.03.13
7 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8612 ab Di, 04.06.13
7 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Ikebana für Fortgeschrittene II und leicht fortgeschrittene Wiedereinsteiger

Ein Seminar für Teilnehmer der vorangegangenen Kurse oder für solche mit entsprechenden Vorkenntnissen im Ikenobo-Ikebana. Die Beschäftigung mit dieser fernöstlichen Kunst ist geistiger Austausch zwischen Mensch und Pflanze. Ikebana schenkt uns das Erlebnis, in der Schönheit der Natur Freude zu empfinden. Es ist eine ausgezeichnete Übung der Kreativität und weckt die schöpferischen Kräfte in uns.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebana-Schere. Zweige und Blumen werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen. (Tel. 08106/351320).
Im Internet zu finden unter www.ikebanaschule.de
Maximal 10 Teilnehmer. Keine Ermäßigung.

8615 ab Do, 07.03.13
7 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00
Der 2. Abend fällt auf Mittwoch, den 7.3., der letzte Abend fällt auf Montag, den 14.5.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

8616 ab Do, 06.06.13
7 x 19.30-22.00 Uhr € 84,00
Der 2. Abend fällt auf Mittwoch, den 7.3., der letzte Abend fällt auf Montag, den 14.5.
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Tanabata Matsuri

Ikebana für Kinder - Takenokokai

Am siebten Tag des siebten Monats begehen die Japaner einen Festtag, den sie das Fest der beiden Sternengötter Tanabata und Inkai nennen. Dieses Fest gehörte als farbenreiches und romantisches Fest zu den fünf wichtigsten Festen am kaiserlichen Hof. Wir hören die Legende von der himmlischen Prinzessin Orihime und dem hübschen Hirten und gestalten ein typisches Ikebana zu diesem Fest.
Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenmaterial, 1 Ikebanaschere, Pflanzenmaterial wird von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet. Wegen Gefäßabsprache bitte vor Kursbeginn bei der Dozentin anrufen (08106-351320). Max. 10 Kinder.

8620 Sa, 06.07.13
10.00-12.15 Uhr € 13,00
Baldham, Ikenobo-Ikebana-Schule, Karl-Böhm-Str. 153, Ingrid Eichinger

Zaubern wie Houdini

Für Kinder ab 6 Jahren

Können Knoten wandern? Kann man schwuppsdiwupps ganz viele Knoten in Zeile zaubern und Knoten einfach verschwinden lassen? Hier kommen die neuesten Seiltricks und wunderschöne Klassiker zum Üben für alle Nachwuchs-Houdinis und Entfesselungskünstler. Natürlich gibt's die verschiedenen Zauberseile wieder zum Mitnehmen und zu Hause Weiter-Zaubern. Materialkosten € 10,00 werden im Kurs abgerechnet.

8710 Di, 30.04.13
16.00-18.15 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Petra Rhinow

Zaubern wie Harry und Hermine

Für Harry Potter Fans von 7 - 12 Jahren

Einen Abend zaubern wie auf Hogwart´s: Was sieht Harry im Spiegel Nerhegeb? Wie kann man einen gefährlichen Basilisken zum Leben erwecken und bezähmen? Wie findet man einen verschwundenen Schnatz wieder? Wie kann man wirkungsvoll einen Zauberstab vor Muggeln verbergen? Die Zaubereien gibt's zum Mitnehmen und weiter Pottern. Materialkosten € 8,00 werden im Kurs abgerechnet.

8711 Mi, 17.04.13
16.00-18.15 Uhr € 8,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Petra Rhinow

Bridge - Fortführungskurs

Forum D (Bietkurs A)
In diesem Kurs lernen Sie das Reizen, richtig zu eröffnen und als Partner korrekt zu antworten.
Er ist für Teilnehmer gedacht, die an einem Mini-Bridge/Anfänger-Kurs teilgenommen haben und für versierte Kartenspieler.
Die Dozentin ist Turnierspielerin.
Lehrmaterial kann im Kurs für ca. € 10,00 erworben werden.

8720 ab Mi, 16.01.13
10 x 16.30-18.45 Uhr € 90,00
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, entfällt am 20.02. und 17.04.13
Haupteingang links, Lidia Pigarelli

Billard für Anfänger

Poolbillard - Sport für jedes Alter! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln in Theorie und Praxis, um professionell Poolbillard spielen zu können.
Kursinhalte werden neben theoretischen Inhalten sein: Verschiedene Spiele wie 8-Ball, 9-Ball, 14-1 / Grundsätzliche Haltung und Stellung am Tisch / Queueführung / Führungshand / Stoßablauf / Zielen / Gerader Stoß / Einlochen.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8730 ab Do, 28.02.13
10 x 19.00-20.30 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8731 ab So, 24.02.13
10 x 17.00-18.30 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Billard für Fortgeschrittene

Aus dem Kursinhalt: Abgleich der Kenntnisse / Fehleranalyse / Korrektur / Aufbau und Erweiterung der Grundtechniken / Nachlauf / Rücklauf / Sicherheitsspiel / Spieltaktiken.
In der Kursgebühr ist die Tischmiete enthalten.

8732 ab Do, 28.02.13
10 x 20.45-22.15 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

8733 ab So, 24.02.13
10 x 19.00-20.30 Uhr € 98,00
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Anfänger

Auch Frauen sind bei diesem typischen bayerischen Kartenspiel willkommen!
In diesem Kurs erhalten Sie Spielpraxis unter professioneller Anleitung. Am ersten Abend findet eine theoretische Einführung statt, es werden die Grundregeln erklärt wie das Rufspiel, Solo oder Wenz.

8736 ab Fr, 01.03.13
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Der Kurs ist geeignet für Spieler, die bereits Grundkenntnisse haben, denen die Grundregeln bekannt sind und die vielleicht auf der Suche nach einem Spielpartner sind.
Kursinhalt:
Weitere Spieltaktiken / Punkte mitzählen / Sonderspiele wie Geier oder Schieber / Ergänzungen und Sonderrunden.
Unter professioneller Anleitung können Sie Ihre Spielpraxis verbessern.

8737 ab Fr, 01.03.13
5 x 20.45-22.15 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Schafkopfen für Wiedereinsteiger

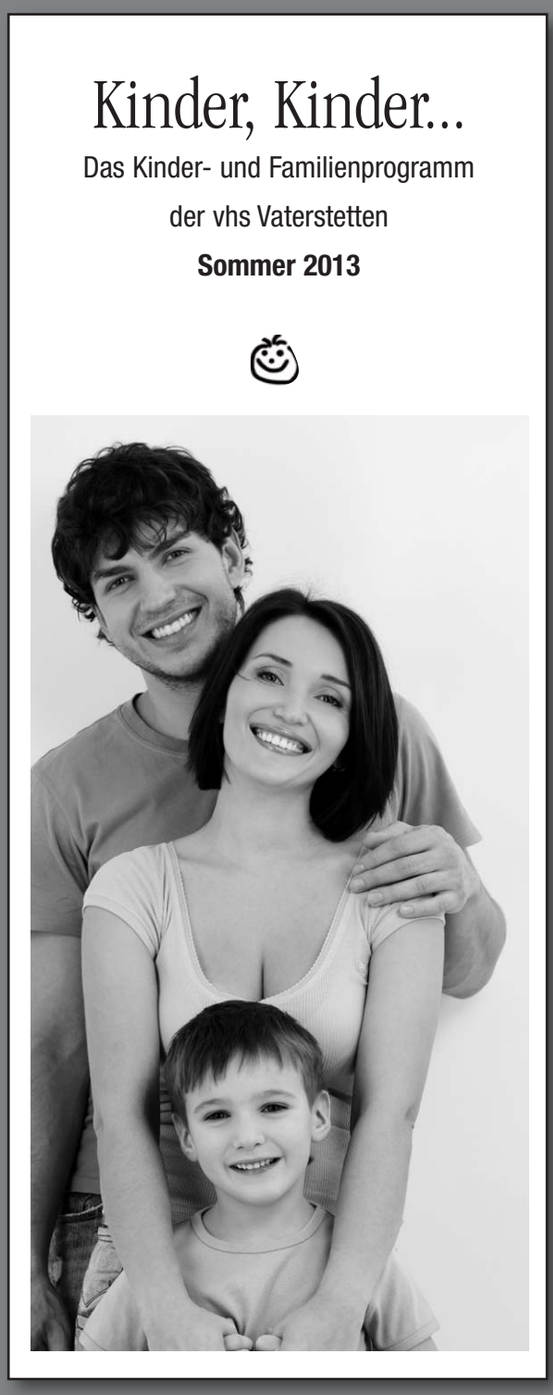
In diesem Kurs erhalten Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteiger Spielpraxis unter professioneller Anleitung und die Möglichkeit, neue Spielpartner zu finden.
Es werden speziellere Regeln erklärt, z.B. "Davonlaufen" oder Merksätze wie "langer Weg und kurzer Weg". Anwendung und Erklärung in Theorie und Praxis.

8738 ab Fr, 19.04.13
5 x 19.00-20.30 Uhr € 32,50
Markt Schwaben, Billard Cafe College, Erdinger Str. 37, Thomas Deuter

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

FB8:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 14:58 Seite 121

Kennen Sie schon unser Kinder- und Familienprogramm?



Sie finden es überall, wo es Kinder gibt - und auf Wunsch schicken wir es Ihnen auch gerne zu.

Einfach anfordern unter 08106/359035 oder „service@vhs-vaterstetten.de“

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 122

Ernährung und Mode Lehrgänge, Internationale Küche

Gastro-Service-Schulung

Lernen Sie das Bedienen von einem Profi!
Viele Gastronomen und Veranstalter wünschen sich fachlich geschultes Personal. Machen Sie sich deshalb fit für Ihren (zukünftigen) Job und werden Sie dadurch sicherer! Diese Schulung ist ein abwechslungsreiches Praxisseminar für alle, die in der Gastronomie arbeiten möchten. Der Tages-Kurs ist nicht nur für Anfänger konzipiert, sondern auch für Servicekräfte, die bereits im Service tätig sind und ihre Kenntnisse auffrischen oder Praxisdetails üben wollen.
Trainiert werden wichtige Grundlagen: Teller und Tabletts tragen, fachlich richtiges Servieren und Abräumen, Eindecken von Tischen, korrektes Verhalten bei Reklamationen und Weinservice. Im Seminar werden Sie für typische Bedürfnisse des Gastes sensibilisiert, um diesen besser zufriedenstellen zu können. Dies führt zu mehr Souveränität im Umgang mit Gästen, wovon sowohl die Gäste als auch Sie als Servicekraft profitieren. Zudem stellt der Dozent Checklisten zur Verfügung, die Ihnen für Ihre Stelle nützlich sein werden. Der Leiter ist gelernter Koch, Betriebswirt, arbeitet seit 1991 in verschiedensten Servicebereichen der gehobenen Gastronomie und war insgesamt 14 Jahre Inhaber zweier Bar-Restaurants. Am Ende gibt es ein Teilnahme-Zertifikat über die vermittelten Inhalte.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk
Für den Kurs gibt es keine Ermäßigung!

9202 Sa, 23.02.13
10.00-17.00 Uhr € 75,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Robert Plucinsky

Qualifikationslehrgang ‘Staatlich anerkannte/r Hauswirtschafter/in’

Diese Ausbildung bietet die Möglichkeit, sich die Tätigkeit als Hausfrau/mann staatlich anerkennen zu lassen und den Berufsabschluss zum/r Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin - Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft zu erlangen. Der Abschluss entspricht einem Gesellenbrief.
Spätere Tätigkeiten sind in Privat- oder Großhaushalten, z.B. Kinder- und Jugendheimen, Tagesstätten, Krankenhäuser und Altenheimen, möglich. Darüber hinaus bildet diese Qualifikation eine Grundlage für die Weiterbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin, dem Besuch der Fachakademie für Hauswirtschaft, sowie zur Fachlehrerin.
Der einjährige Lehrgang umfasst ca. 250 Unterrichtsstunden und findet jeweils donnerstags von 19.00 bis 21.45 Uhr sowie samstags von 8.00 bis 16.30 Uhr statt (außer in den Schulferien). Die staatlich anerkannte Abschlussprüfung wird im Februar 2014 in Ebersberg abgelegt. Für die Zulassung zur Prüfung benötigen Sie einen Nachweis von mindestens viereinhalb Jahren hauswirtschaftlicher Praxis und die regelmäßige Teilnahme an dem Lehrgang.
Alle DozentenInnen sind in ihrem Unterrichtsbereich qualifiziert und sehr erfahren.
Bei Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 12 wird der Lehrgang aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert, die Kursgebühr beträgt dann € 650,00.
Bei weniger Teilnehmern beträgt die Kursgebühr € 1300,00. Hier ist evtl. eine Förderung durch die Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info) individuell möglich.
Die Materialkosten belaufen sich auf € 250,00.
Bei Kursanmeldung ist eine Anzahlung von € 100,00 erforderlich, die mit der Kursgebühr verrechnet wird.
Kursbeginn ist Donnerstag, 21. Februar 2013.
Unverbindlicher Infoabend:
Freitag, 18.1.13 ab 19 Uhr in der Grundschule Wendelsteinstraße 8 in Vaterstetten.
Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an unter der Telefonnummer 08106-359035.

9370

Italiens Küche ist vor allem eine regionale Küche, die dem Feinschmecker von bodenständig bis zu höchsten Gaumenfreuden alles bietet. In dieser kleinen Serie an VHS-Kochkursen lernen wir die regionale Küche Norditaliens kennen und werden an jedem Abend zusammen ein komplettes 3-4 Gänge Menü mit kalten und warmen Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts zaubern und danach natürlich verköstigen. Dazu werden wir auch die passenden Weine aus der jeweiligen Region genießen und noch weitere, typische Köstlichkeiten probieren. Buon appetito!
Der Kurs wendet sich an all diejenigen, die bereits Grundkenntnisse im Kochen haben, wobei auch Anfänger herzlich willkommen sind. Der Kursleiter Jochen Ebenhoch und seine Frau Gulaim haben alle kulinarischen Regionen, die hier vorgestellt werden, vor kurzer Zeit zu Fuß durchwandert und dabei viele lokal-kulinarische Erfahrungen gesammelt, die sie in diesem Kochkurs vorstellen wollen.

Spezialitäten vom Stiefelabsatz - le cucine pugliese e lucanese

Ganz im Süden, in den fruchtbaren Ebenen Apuliens und der Basilikata, befindet sich nicht nur die eigentliche Kornkammer Italiens, sondern auch der Ursprung des berühmten Mozzarella-Käses. Dort vermischt sich der Duft der Erde mit dem Aroma des Meeres zu einer traditionsreichen Küche mit griechischen und arabischen Einflüssen, die wir an diesem Abend kennenlernen möchten.
Wir kochen zusammen wieder ein komplettes Menü und probieren, was es noch an Schmankerl in dieser wunderbaren Region gibt. Hier dürfen Spezialitäten, wie Orecchiette con cima di rape (Öhrchennudeln aus Hartweizengrieß mit Rapssprossen) und Arista di maiale (Schweinekoteletts mit frittierten Orangenschalen) natürlich nicht fehlen. Haben Sie Appetit bekommen?
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 22,00 ist inklusive.

9211 So, 14.04.13
16.00-21.00 Uhr € 46,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links,
Jochen und Gulaim Ebenhoch

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 123

Die Küche der Emilia-Romagna

Die Emilia-Romagna gilt als kulinarisches Zentrum Italiens. Wer kennt nicht die köstlichen Spezialitäten Mortadella, Parmaschinken, Coppa und Parmesankäse, die alle aus bekannten Orten stammen, die an der berühmten, alten Römerstraße Via Emilia liegen. Aber auch im daran angrenzenden Gebiet des nördlichen Appenins finden wir eine ausgezeichnete, zum Teil weniger bekannte Küche. Wieder werden wir ein regionaltypisches Menü zusammen kochen u.a. mit lokalen Antipasti und Gnocco fritto (Frittierte Teigflecken), Ravioli piacentini (Ravioli mit Ricotta und Spinat), einem Überraschungs-Hauptgericht und Semifreddo al mascarpone als Dolce (Halbgefrorenes mit Mascarpone). Eine kulinarische Etappe für Gourmets!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe)!

9212 Sa, 15.06.13
16.00-21.00 Uhr € 46,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstr. ,
Schulküche, Jochen und Gulaim Ebenhoch

Zauber der albanischen Küche

Die Kuzhina Shqiptare, wie die albanische Küche bei den Einheimischen heißt, ist hierzulande noch ein weißer Fleck auf der kulinarischen Landkarte. Das Land wird von uns auch nur selten besucht, da es einen merkwürdigen Ruf hat - völlig zu Unrecht, wie uns scheint.
Von serbischen, türkischen, bulgarischen und griechischen Nachbarn beeinflusst kann Albanien wirklich als kulinarisches Kleinod zwischen den Kulturen bezeichnet werden. Hier genießt man in den Tavernen Gerichte wie Tarator (kalte Gurkensuppe), Pasulle (Bohnentopf), Lammfleisch in Joghurt oder mit Gemüse gegart, Spinattopf und Leber auf albanische Art. Und als Nachtisch gibt es manchmal eine Xupa (Nusspudding).
Wir erarbeiten uns diese interessante Region wieder mit einem kompletten Menü, das wir zusammen kochen werden. Dazu probieren wir mitgebrachte Spezialitäten aus dem Land.
Ju bëftë mirë! (Guten Appetit)
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von € 22,00 ist inklusive.

9215 Sa, 08.06.13
16.00-21.00 Uhr € 47,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links,
Jochen und Gulaim Ebenhoch

Orientalische hausgemachte Nachspeisen

Orangenblütenwasser, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Kokosraspeln, Vanillin, Zimt, Nelken und verschiedene exotische Gewürze sind die Seele von Um Ali, Konafe, Basbousa oder Mahalbie. Wie Sie diese und andere orientalische Süßspeisen selber backen können, lernen Sie in diesem Kurs. Ein Angebot für alle, die die handwerkliche und geschmackliche Raffinesse orientalischer Kochkunst, abgestimmt auf den deutschen Gaumen, d.h. nicht zu süß, schätzen. Dazu genießen wir orientalischen Kaffee mit Gewürzen oder Cay mit Nana- Minze.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße und Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9217 Sa, 20.04.13
11.00-15.00 Uhr € 33,00
Ebersberg, Grundschule Flossmannstraße,
Schulküche, Essam Bolous

Afrikanische Küche für das Osterfest

Das Osterfest steht bevor. Traditionell passt da ein Lammbraten. Wir lernen die Zubereitung des Lammbraten auf afrikanische Art. Dazu gibt es aus Maniokmehl gekochte und gestampfte Klöße. Die vegetarischen TeilnehmerInnen werden eine Art geräucherten Käse in einer Art Spinatsoße zubereiten, die auch mit den Klößen gereicht wird. Als Nachspeise wird frisches Obst Ananas und oder Mango gereicht.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.

9219 Fr, 22.03.13
18.00-21.00 Uhr € 32,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Schulküche, Arséne De Souza

Thailändische Küche

Wollen Sie die feine, leichte thailändische Küche kennen lernen?
In diesem Kurs bereiten wir wieder an jedem Abend ein ganzes Menü mit Vorspeise, 2 Hauptgerichte (Fleisch, Fisch), Gemüsebeilage und Dessert - interessant gewürzt und kombiniert. Neue Rezepte!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 24,00 ist inklusive.

9221 ab Mi, 06.03.13
2 x 18.00-22.00 Uhr € 64,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Yenchai Brandl

Chinesische Küche

Dieser Kurs bietet eine neue Auswahl an asiatischen Gerichten, diesmal aus der Hafenstadt Hong Kong. Wir werden gemeinsam ein buntes Menü der berühmten kantonesischen Küche, die sich durch ihre unendliche Vielfalt auszeichnet, zubereiten. Lassen Sie sich durch neue interessante Rezepte überraschen. Das Menü umfasst zwei Hauptgänge, eine Vorspeise sowie einen Nachtisch. Die Zutaten beinhalten Fleisch/Geflügel, Fisch und Gemüse. Zum Essen wird Tee und Pflaumenwein serviert. Genießen Sie ein schmackhaftes Menü in netter Gesellschaft.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 14,00 ist inklusive.

9222 Fr, 15.03.13
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Kochen mit dem Wok - Fisch- und Gemüsegerichte

In diesem Kurs wird ein Menü aus fernöstlichen Fisch- und Gemüsegerichten vorgestellt und gemeinsam zubereitet. Wir verzichten an diesem Abend auf Fleisch und Geflügel als Zutaten. Die Gerichte werden schonend im Wok zubereitet oder gedämpft. Die Hauptgerichte werden durch eine Vorspeise sowie einen Nachtisch ergänzt. Lernen Sie neue schmackhafte Rezepte kennen und genießen Sie in fernöstlicher Atmosphäre einen interessanten Abend.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 14,00 ist inklusive.

9223 Fr, 21.06.13
18.00-22.00 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Wendy Lüdtke-Choi

Seit 45 Jahren die Weinadresse im Münchener Osten!

- 600 verschiedene Weine
- viele Weine unter 4,00 Euro
- Groß- und Einzelhandel
- Probiermöglichkeit
- Einzelflaschenverkauf
- Fachkundige Beratung
- Kommissionsware für Ihre Feste - Gläserverleih.
- Ab 24 Flaschen frei-Hauslieferung im Großraum München.

Hieber Wein®

Ihr Weinfachhändler ganz in Ihrer Nähe !
Fordern Sie unsere Preisliste an !

85646 Anzing-Obelfing / Gewerbegebiet-Süd / Gutenbergstr. 6
Telefon 08121/6048 / Fax 1543 / www.hieber-wein.de

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 124

Sushi

The key for making sushi nicely is how you cook rice properly. In this course you will find different styles of sushi which are Makizushi (Sushiroll), Temaki (handroll) und Gunkann.You will lern traditional way in Japan and also you will get some ideas for creative way in Germany.
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9224 Fr, 26.04.13
18.30-21.30 Uhr € 30,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Satoko Takeuchi

Ecological sushi for vegetarian

Easy and healthy way of preparing for sushi with tofu, egg, sesam, nuts, and vegetables. Introducing kreative and original recipie baced on macrobiotic. Making Temaki (handroll) and Chirashi (salad style).
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschließbare Gefäße für Reste, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9227 Do, 27.06.13
18.00-21.00 Uhr € 30,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche, UG 12, Satoko Takeuchi

Nordindische Küche - vegetarisch

An diesem Abend lernen Sie die vegetarischen Spezialitäten aus Nordindien kennen. Wir bereiten wieder mehrere neue Gerichte zu, wie z.B.: Malai Paneer (indischer Käse), Chana Batura (Kichererbsen mit indischem Brot), Kadai Aloo und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9229 Do, 21.03.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Pikante indische Küche - 7

Mit der Vielfalt der indischen Gewürze und deren mannigfaltigen Anwendung und Kombinationen kreieren wir pikante und scharfe Gerichte. In diesem Kurs erhalten Sie wieder neue interessante Gerichte!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 17,00 ist inklusive.

9231 Do, 02.05.13
18.00-22.00 Uhr € 37,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Goanesiche Gerichte

Die goanesische Küche ist eine pikante Mischung aus portugiesischer und indischer Küche. In diesem Kurs bereiten wir Gerichte wie Hähnchen (xacuti), Garnelen (balchao), Fisch in Kokossoße und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 16,00 ist inklusive.

9232 Do, 20.06.13
18.00-22.00 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Vom Dach der Welt - die Küche Nepals

Im Land der Sherpas gibt es eine farbenfrohe Küche, die etwas weniger scharf sind, als die aus dem Nachbarland Indien, dafür aber viele raffinierte Gerichte aufweist. Das rauhe Klima der Bergregion im Norden und das fruchtbare Tiefland im Süden prägen beide die kulinarischen Traditionen. Eine naturverbundene Lebensweise spiegelt sich in der harmonischen Kombination der Gewürze und Aromen.
Wir kochen eine Auswahl von nicht nur vegetarischen Gerichten, verzichten aber auf die Verwendung von Rindfleisch, das in der nepalesischen Küche aus religiösen Gründen fast nicht vorkommt. Auf unserem Menüplan stehen u.a. Dhaalbhat (Reistafel mit Linsensauce und geschmortem Gemüse), Momo (gedämpfte Teigtaschen mit scharfer Sauce) und Sikarni (Safran-Joghurtcreme). Lassen Sie sich entführen in eine geheimnisvolle, abenteuerliche Welt!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgeld von € 16,00 ist inklusive.

9230 Sa, 27.04.13
11.00-16.00 Uhr € 41,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Paruna Lwagun, Jochen und Gulaim Ebenhoch

Mexiko - Festival de Empanadas

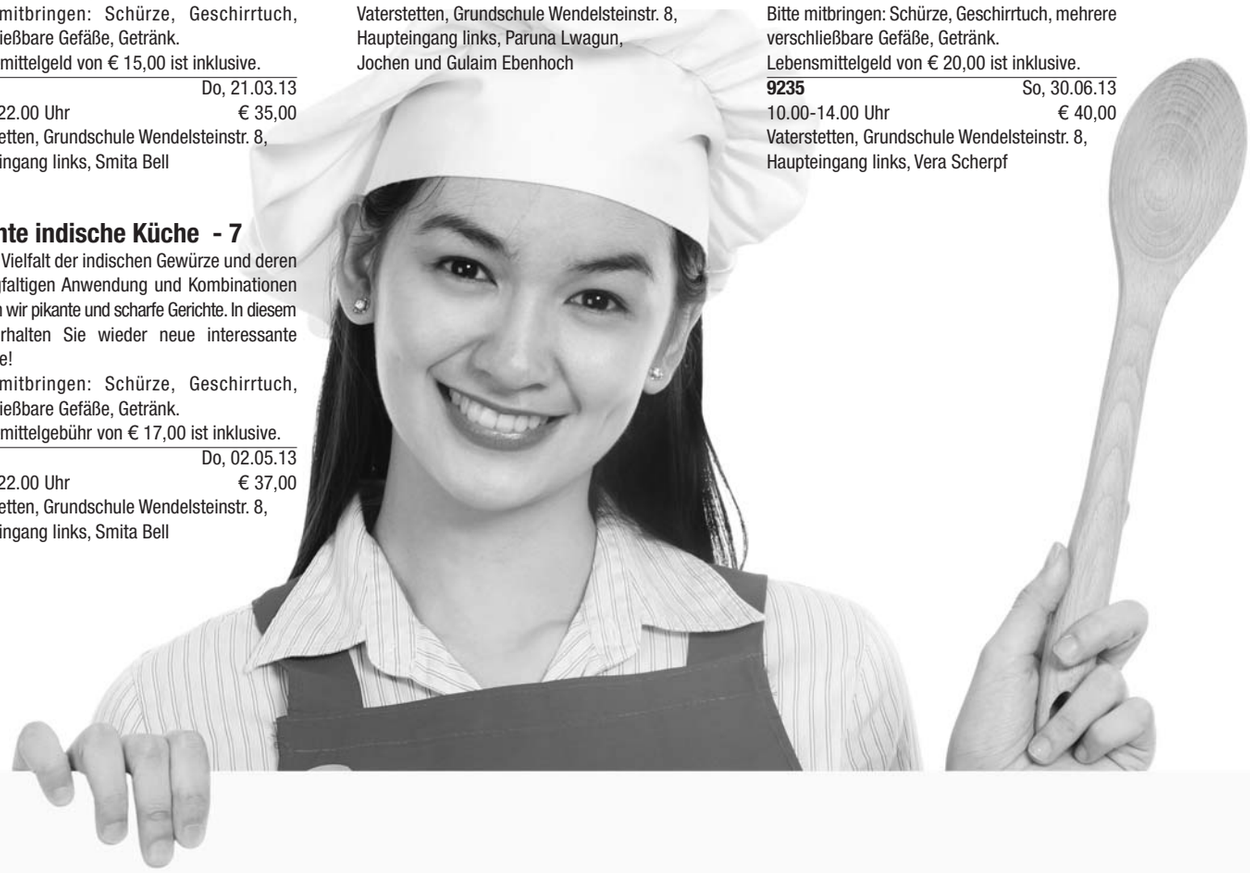
Empanadas, eine Art Teigpastete, sind ein traditionelles Einzelgericht, das als Fingerfood bei Treffen mit Familie und Freunden in Chile, Uruguay, Paraguay und Argentinien gegessen wird. Sie werden mit verschiedenen Füllungen zubereitet, von denen hier die mit (Hack-)Fleisch, Schinken und Käse, Mais, Palmenherzen und Thunfisch vorgestellt werden. Je nach Region gibt es kleine Variationen vor allem bei den Füllungen. Die gefüllten Teigpasteten werden dann entweder in Öl frittiert oder im Ofen gebacken.
Den Teig für die Empanadas bereiten wir selber zu. Als Nachspeise gibt es Karamellpudding mit Kokosflocken. Typischerweise genießen wir die Empanadas anschließend mit einem guten Schluck Rotwein.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9233 Mi, 05.06.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Larissa Deubzer

Brasilianische Alltagsküche

In diesem Kurs lernen Sie neue Rezepte aus meiner Heimat kennen.
Cozido baiano ist eine Art würziger Fleischeintopf und ein typisches Gericht aus NordOst-Brasilien (Bahia). Wir benutzen dafür verschiedene Fleischsorten, verschiedene Gemüse wie z.B. Paprika, Mais, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Zwiebel, Lauch, Tomaten. Cozido wird serviert mit weißem Reis und Farofa de Mandioca. Dieses Gericht eignet sich sehr gut, wenn man viele Gäste hat. Wir kochen auch Hähnchen: Receita da dona Emilia und Muqueca de peixe (Lachs und Garnelen in Kokosmilch-Soße). Als Vorspeise gibt es Brotsalat mit Minze und Nachtisch wird Obstsalat nach brasilianischer Art.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 20,00 ist inklusive.

9235 So, 30.06.13
10.00-14.00 Uhr € 40,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Vera Scherpf



FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 125

Gesunde Küche und einheimische Spezialitäten

Kochen mit Wildgemüse

Haben Sie schon einmal Krautwickel mit Huflattichblättern probiert, Birkenblätter in Ihrer Tomatensauce mitgekocht, Scharfgarben-Rührei oder Brennnessel-Risotto gegessen?
Normalerweise rücken wir gerne dem sogenannten Unkraut wie Wiesenlabkraut, Hirtentäschel, Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann, Franzosenkraut und so weiter zu Leibe. Gerade diese Pflanzen gilt es in diesem Kochkurs mit ihrer Heilkraft und ihrer würzigen Verwendung in der Küche zu würdigen. Jetzt im Frühling unterstützen uns diese grünen Helfer der Natur zu entschlacken, unser Blut zu reinigen und neue Kräfte zu tanken.
In meiner "jahreszeitlichen Energieküche" berücksichtige ich das Zusammenspiel der fünf Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und scharf und die thermische, dynamische Wirkung der Nahrungsmittel (5-Elemente-Küche). Dabei haben die Wildkräuter einen wichtigen Platz und ich werde Ihnen Anregungen zum Sammeln, Zubereiten und Einkochen geben.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße.

9259 Do, 13.06.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Schnelle vegetarische Alltagsküche

Eine gesunde und ausgewogene vegetarische Ernährung ist auch mit wenig Zeit möglich.
Ob Sie alleine sind oder für eine ganze Familie kochen, Sie bekommen neue Ideen, wie Sie aus frischen Zutaten schnelle und einfache Gerichte zubereiten, die Lebenskraft geben und obendrein noch gut schmecken. Wir kochen eine Reihe von Alltagsmenüs aus der 5-Elemente-Küche.
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

9260 Fr, 19.04.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Traumsaucen aus aller Welt!

Saucen sind die Königsdisziplin der Küche!
Was macht Nudeln munter, küsst junges Gemüse wach und worin schwimmt der Braten gerne - in heißen Saucen und Dipps. Erst mit der passenden Sauce werden Gerichte zum Gedicht, werden Mahlzeiten verfeinert. Ob als aromatischer Begleiter zu Fisch, Gemüse und Pasta oder zu Salaten und Desserts - alle Saucen sind die letztendliche Krönung. In diesem Kochkurs tauchen Sie ein in die feine Welt der Saucen von herzhaften Würzsaucen wie Wacholder- oder Rotwein-Zimtsauce, Pestos mit Kräuter, Nüssen oder Kürbis, Pastasaucen, Sesam- und Senf-Zitronensauce und samtigen Beerensaucen für süße Desserts. Ohne die übliche Mehlschwitze, auch ohne Milch und Sahne ist eine Vielfalt kreativer Saucenkombinationen möglich. Lassen Sie sich überraschen. Es werden nur biologische Zutaten verwendet!
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

9261 Do, 14.03.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Glückseligkeit aus dem Kochtopf

Die ayurvedische Küche!
Ayurveda ist die älteste Heilkunst der Menschheit um das Wissen vom Leben. Dabei spielt die Ernährung eine wichtige Rolle um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Die ayurvedische Küche gilt als eine der besten, gesündesten und schmackhaftesten der Welt. Duftende Currys, scharfe Chutneys, schmackhafte Dhals und köstliche Süßspeisen- alles fein abgewürzt - wem geht da nicht das Herz auf und fließt das Wasser im Mund zusammen?
In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie mit unseren westlichen Zutaten der Jahreszeit entsprechende köstliche Gerichte zubereitet werden können. Natürlich mit herrlichen Gewürzen! Lassen Sie sich überraschen!
Lebensmittelgebühr von € 15,00 ist inklusive.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.

9262 Do, 07.03.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Brigitte Schuller

Kochen mit Herz fürs Herz

Einfache Rezepte, die Ihr Herz höher schlagen lassen! Sie erfahren praktische Tipps und Tricks für ihre Alltagsküche, um Herzinfarkt und Co. ein Schnippchen zu schlagen. Gemeinsam kochen und probieren Sie Gerichte, die sich positiv auf Ihr Herz auswirken.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
In Kooperation mit dem Netzwerk Generation 55plus.

9265 Di, 19.03.13
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

9266 Di, 23.04.13
16.00-19.00 Uhr € 3,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

"Mood Food" und "Beauty Food"

Essen, das die Stimmung (mood) hebt und Essen, das schön macht - gibt es das?
Ja, denn wenn etwas schmeckt, dann tut das auch der Seele gut. Und alles, was wir essen, beeinflusst auch unser Äußeres. Wir bereiten Gerichte mit Zutaten wie Vanille, Ingwer oder Petersilie zu, die anregen oder beruhigen. Außerdem verwenden wir Rezepte mit möglichst wenigen Dickmachern wie Butter oder Sahne. In guter Stimmung lassen wir uns anschließend unsere Kreationen schmecken.
Bitte Getränke und Plastikbehälter mitbringen.
Lebensmittelgebühr von 18,00 € ist inklusive.

9267 Di, 07.05.13
18.00-21.30 Uhr € 35,00
Markt Schwaben, Küchenstudio, Erdinger Str. 21, Petra Heidinger

Konfekt und Pralinen - selbst gemacht

Leckeren Pralinen kann niemand widerstehen - vor allem, wenn sie selbst gemacht sind.
Jeder kann sich an diese kleinen Köstlichkeiten wagen, denn wir bereiten einfache, bewährte Rezepte zu, die leicht gelingen. Während der Mittagspause (12.00 bis 13.00 Uhr) können unsere Pralinenmassen abkühlen, anschließend machen wir uns ans Formen.
Bitte mitbringen: flache Gefäße, Getränk. Jeder Teilnehmer nimmt Konfekt mit nach Hause. Geschenkschachteln können nach Wunsch im Kurs erworben werden.
Lebensmittelgebühr von 18,00 € ist inklusive.

9268 Sa, 16.03.13
10.00-15.00 Uhr € 37,00
Markt Schwaben, Küchenstudio, Erdinger Str. 21, Petra Heidinger

Ich koche für meinen Partner

In diesem Kurs werden wir zusammen ein schönes Fünf-Gänge-Menü zubereiten und dazu passenden Wein servieren. Der Partner ist dann um halb neun Uhr eingeladen, um das leckere Menü zu genießen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von € 19,00 pro Teilnehmer ist inklusive.
Bitte paarweise anmelden.

9234 So, 21.04.13
16.00-21.00 Uhr € 43,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Smita Bell

Singleküche

Kochen für eine Person - schnell, lecker, raffiniert. Einfache und leichte Rezepte, die Sie sich selbst oder auch Ihren Gästen präsentieren können: mit Fleisch, Fisch oder als Gemüsevariante. Natürlich darf auch ein Nachtisch nicht fehlen.
Tipps für die praktische Zubereitung und passende Tischdekorationen werden in diesem Kurs auch Thema sein.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9270 Do, 06.06.13
18.30-22.00 Uhr € 33,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Michaela Küntzler

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 126

Gesunde Küche, Kochen mit Kindern, Getränke

Top im Job - Ernährung, die fit macht

Theoretische Einführung mit anschließendem Kochkurs.

In der Berufswelt werden Ausdauer und Leistungsfähigkeit voraus gesetzt. Eine gute Ernährung ist ein wichtiger Baustein, dass entsprechend Energie bereit gestellt wird und Sie über den Tag verteilt leistungsfähig bleiben können.
Vom Frühstück bis zum Abendessen probieren Sie neue leckere Gerichte, die sich gut im Arbeitsalltag organisieren lassen. Wir bereiten auch Speisen und Salate zu, die sich zum Mitnehmen in die Arbeit eignen. Es werden ökologische oder qualitativ hochwertige Lebensmittel verwendet.
Die Dozentin ist Dipl. Ökotrophologin (FH).
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 17,00 ist inklusive.

9271 Fr, 12.04.13
18.00-22.00 Uhr € 35,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sandra Pusch

Essen für zwei? - Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Theoretische Einführung mit anschließendem Kochkurs.
* Bedarf in der Schwangerschaft * Was verändert sich? * Geeignete leckere Lebensmittel und Gerichte * Bedarf in der Stillzeit * Geschmacksbildung des Kindes. Wir kochen leichte und zügig zuzubereitende Gerichte. Es werden ökologische oder qualitativ hochwertige Lebensmittel verwendet.
Die Dozentin ist Dipl. Ökotrophologin (FH) und Dipl. Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung (UGB).
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 15,00 ist inklusive.

9272 Fr, 08.03.13
18.00-22.00 Uhr € 31,50
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Sandra Pusch

Ich koche mit Papa internationale Gerichte

Hast du Lust mit Deinem Papa oder Großvater etwas ganz Neues zu erleben? Bei uns lernst Du leckere internationale Gerichte zuzubereiten. Wir werden nach einfachen Rezepten kochen und dabei wird Dir Dein Papa oder Großvater helfen. Am Ende essen wir gemeinsam.
Anmeldung nur als Vater/Opa-Kind-Paar (Kinder ab 7 Jahren)
Die Gebühr gilt für beide, das Lebensmittelgeld von € 14,00 pro Paar ist inklusive. Zusätzliches Kind: € 12,00 (inkl. LMG).
Bitte mitbringen: Schürze/ geeignete Kleidung, verschließbare Gefäße, Getränk.

9274 Sa, 16.03.13
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

9275 Sa, 22.06.13
11.00-14.30 Uhr € 34,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Gerardo Pasquale Tauriello

Kinder kochen (6-8 Jahre)

Ich zeige Euch tolle Rezepte zum Nachkochen. Wir nehmen ganz frische Zutaten und bereiten sie zu. Ihr könnt selbst Ideen einbringen und abschmecken. Ein Rezept gebe ich euch mit nach Hause.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 5,00 ist inklusive.

9282 So, 03.03.13
10.00-13.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Kinder kochen (7-11 Jahre)

Wir werden ein 3 Gänge Menü zaubern; Vorspeise, Hauptgang und Dessert ich zeige euch auch. Man kann das ganz einfach und schnell kochen.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: mind. 3 Dosen für Kostproben, Schürze/ passende Kleidung, Getränk.
Materialgeld von € 5,00 ist inklusive.

9283 So, 17.03.13
10.00-13.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Backen für Mutter- und Vatertag

(7-11 Jahre)

Wir backen heute die verschiedensten Muffins: von Formen bis Geschmack zeige ich euch einiges. Das könnt ihr auch ganz leicht nachbacken und die Rezepte bekommt ihr mit nach Hause. Wir bestreichen, verzieren und naschen auch mal davon.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, mind. 3 Dosen für Kostproben, Getränk.
Materialgeld von € 6,00 ist inklusive.

9285 So, 28.04.13
10.00-13.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Sommerspezial: bunte Salate

(6-8 Jahre)

Salat ist nicht bei allen Kindern sehr beliebt. Ich zeige euch allerdings Salate, die auch schmecken. Wir werden verschiedene Salate gestalten und das Dressing selber abschmecken. Habt ihr Lust auf einen richtig leckeren Salat, dann kommt vorbei.
Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, mind. 3 Dosen für Kostproben, Getränk.
Materialgeld von € 6,00 ist inklusive.

9286 So, 16.06.13
10.00-13.00 Uhr € 17,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Die vhs im Internet:
www.vhs-vaterstetten.de

Grillbeilagen (7-9 Jahre)

Die Grillzeit ist da - aber was essen eigentlich Kinder gern zum Fleisch? Ich habe verschiedene Ideen für euch mitgebracht: Von Brot selber machen bis Dipps und Sticks. Ihr könnt es ganz einfach zum nächsten Grillen daheim nachmachen und euren Eltern helfen. Maximal 6 Kinder.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, mind. 4 kleine Dosen für Kostproben, Getränk.
Materialgeld von € 5,00 ist inklusive.

9287 Sa, 29.06.13
09.00-12.00 Uhr € 16,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Stefanie Megele

Eine kulinarische Weltreise

(11-14 Jahre)

Wir kochen gemeinsam einmal um den Globus. Von Europa nach Asien über Amerika und wieder zurück nach Deutschland. Gemeinsam bereiten wir ein 3-Gänge-Menü zu.
Maximal 9 Kinder.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, mind. 4 kleine Dosen für Kostproben, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

9288 Sa, 09.03.13
9.00-13.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Ströll

Frühlingsküche (11-14 Jahre)

Jetzt ist die Zeit der frischen Kräuter und auch der ersten zarten Gemüse. Wir kochen zusammen ein 3-Gänge-Menü mit Bärlauch, Spargel und Co.
Maximal 9 Kinder.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, mind. 4 kleine Dosen für Kostproben, Getränk.
Lebensmittelgeld von € 8,00 ist inklusive.

9289 Sa, 20.04.13
9.00-13.00 Uhr € 24,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Christine Ströll

Weinwunder Deutschland

Da musste erst ein Engländer kommen, um aller Welt zu erzählen, dass deutscher Wein wieder Weltspitze ist! Stuart Pigott, ein englischer Weinjournalist, beschrieb im bayerischen Fernsehen das Weinwunder Deutschland. In den letzten zehn Jahren vollzog sich ein Generationswechsel bei vielen deutschen Winzern und damit gingen neue Ideen und neue Qualitätsansprüche einher. Deutscher Riesling zählt wieder zu den besten Weißweinen der Welt und auch der rote Blauburgunder nimmt es mit dem feinen Pinot Noir aus dem Burgund auf. Neue pilzresistente Rebsorten erobern den Weinberg und viele Qualitätswinzer sind auf Ökoweinbau umgestiegen. Erleben Sie das Weinwunder Deutschland in einer Weinprobe mit sechs Weißweinen (nicht nur Riesling!) und vier Rotweinen. Lernen Sie einige der neuen jungen Winzer kennen und erfahren Sie auch den ein oder anderen Weintipp von Stuart Pigott!
Bitte ein Probierglas mitbringen.
Lebensmittelgeld von € 10,00 ist inklusive.
Zugang zur Küche über den Pausenhof (Außentreppe).

9292 Do, 06.06.13
19.30-22.00 Uhr € 23,00
Ebersberg, vhs, Dr.Wintrich-Str.3, Foyer, Michael Drechsler

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 127

Farbe und Stil, Traumstücke

Bier brauen zu Hause

Eine Bierbrauerin, die in einer kleinen Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selbstbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau, und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Herstellung der Massenware Bier. Auch die professionelle Verkostung von selbst gebrautem Bier gehört zum Kurs.
Lebensmittelgeld von € 16,00 ist inklusive.

9295 Sa, 29.06.13
10.00-17.00 Uhr € 46,00
Haar, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Schulküche UG 11, Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Farbberatung "Colour Balance"

Wissen Sie, welche Farben Ihnen optimal stehen? An diesem Tag erhalten Sie eine individuelle Farbanalyse und erfahren, wie Sie sich in Beruf und Privatleben positiv und dem Anlass entsprechend farblich stimmig präsentieren.
Bei dieser Methode werden Sie mit der professionellen Unterstützung der Farbberaterin die Farben entdecken, die Sie innerlich und äußerlich in die Balance bringen werden. Hier wirkt das Prinzip 'wie innen so außen'. Die Farben, die Sie innerlich in die Balance bringen, sorgen auch dafür, dass Sie äußerlich noch lebendiger, attraktiver, frischer und ausdrucksvoller sein werden. Sie erhalten damit ein Plus an Vitalität. Dieser Prozess wird nachhaltig unterstützt, wenn Sie zukünftig Ihre Kleidung (evtl. Kosmetik oder Haarfarbe) in diesen Farben tragen. Zur Umsetzung gibt es entsprechende Informationen.
Jede Teilnehmerin erhält eine Farbanalyse und wird anschließend in ihren neuen Farben geschminkt. Freuen Sie sich auf das tolle ´Aha-Erlebnis`. Es besteht die Möglichkeit, im Kurs einen Farbpass zu erwerben. Bitte ein paar Oberteile in verschiedenen Farben mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9308 So, 10.03.13
10.00-18.00 Uhr € 65,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Nadja Pilhofer

9309 Sa, 08.06.13
10.00-18.00 Uhr € 65,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Nadja Pilhofer

Typgerechtes Schminken

Gemeinsam entwickeln wir Ihr typgerechtes Make-up unter Berücksichtigung Ihrer Proportionen und der Farben, die Ihre positive Ausstrahlung unterstreichen.
Dabei erlernen Sie wichtige Grundregeln des Schminkens sowie den sicheren Umgang mit verschiedenen Schminkutensilien. Tipps und Tricks aus der Visagistik runden diesen Workshop ab und zeigen den Weg zu einem frischen und natürlichen Tages-Make Up.
Bitte mitbringen: Stirnband, kleinen Standspiegel, verschiedene Pinsel, Schreibzeug und - wer möchte, zwecks Klärung - die eigene dekorative Kosmetik, Materialgeld von 5 € ist im Kurs zu zahlen.
Bitte Schreibzeug mitbringen.
Maximal 5 Teilnehmerinnen.

9316 Fr, 26.04.13
17.30-21.30 Uhr € 36,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Nadja Pilhofer

Einen Tag lang Zeit zum Nähen!

Wer Freude am Schneidern gefunden hat und schon selbständig daheim arbeitet, braucht trotzdem manchmal etwas Unterstützung. Die soll in Zukunft einmal im Monat möglich sein bei unseren Nähtreffen am Wochenende.
Bitte setzen Sie sich eine Woche vorher mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihre Arbeit vorzubesprechen.
Maximal 7 Teilnehmerinnen.
30 Minuten Mittagspause

9320 Sa, 16.03.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9321 Sa, 13.04.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9322 Sa, 29.06.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

Nähkurse

Junge Mode, Accessoires oder elegante Kleidungsstücke sind zu teuer? Von wegen! Trauen Sie sich und schneidern Sie sich Ihr Traumstück selbst.
In unseren Nähkursen möchten wir Ihnen Hilfestellung anbieten von der richtigen Stoffauswahl über die Schnittgewinnung schöner Teile aus den Modezeitschriften bis zum Nähen und Fertigstellen von Blusen, Röcken, Hosen, Kleidern etc.. Natürlich können Sie auch Stücke für Ihre Kinder und Partner oder auch für die Wohnung herstellen. Unsere Kursleiterinnen sind alle Schneidermeisterinnen und passen sich im Schwierigkeitsgrad den Fertigkeiten der Teilnehmer an. Neulinge wie auch Fortgeschrittene werden individuell betreut und gefördert, d.h. jede Kenntnisstufe berechtigt zur Teilnahme am Kurs.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit. Die am Kurstag erarbeiteten Stücke können und sollen daheim weiter genäht werden.
Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Kursleiterin in Verbindung, wenn Sie bisher noch nicht in diesem Nähkurs waren oder Sie spezielle Auskunft wünschen.
Wenn nicht anders angegeben, sind maximal 6 TeilnehmerInnen im Kurs.

9323 ab Do, 21.02.13
10 x 19.00-21.30 Uhr € 108,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Zorneding, Schule, Schulstr. 11, Blaues Haus, UG, Dorothea Lokner

9323A ab Do, 06.06.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 55,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner

9324 ab Mi, 20.02.13
8 x 9.00-11.15 Uhr € 80,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9324A ab Mi, 05.06.13
6 x 9.00-11.15 Uhr € 60,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9326 ab Do, 21.02.13
10 x 9.00-11.15 Uhr € 98,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Dorothea Lokner

9328 ab Di, 05.03.13
8 x 19.00-21.30 Uhr € 88,00
In diesem Kurs können auch Dirndl und Tracht genäht werden.
Dozenten Tel.Nr.: 08106-3772890
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links, Angelika Axenböck

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 128

Ernährung und Mode Traumstücke

Selbst genäht!

Lust am Schneidern?
Doch nur in der Theorie und nicht in der Praxis? Dann gibt es jetzt die Gelegenheit, mit fachlicher Unterstützung etwas Einfaches, aber doch Schönes hinzukriegen.
Bitte Schnitt, Stoff und weitere Nähutensilien mitbringen. Bitte setzen Sie sich eine Woche vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung, Tel. 08093/901661, um Ihr Projekt vorzubesprechen.
Maximal 7 Teilnehmerinnen.

9329 € 45,00
Fr, 22.02.13 18.45-21.45 Uhr
Sa, 23.02.13 10.00-17.30 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

9330 € 45,00
Fr, 14.06.13 18.45-21.45 Uhr
Sa, 15.06.13 10.00-17.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Miriam Berrenberg

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse, denn hier lernen und üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine. Jene Nähmaschinen, die im Keller verschwunden sind, von der Oma geerbt oder solche, die entmutigt in einer Ecke abgestellt worden sind. Hier gilt "Learning by Doing" ohne komplizierte Anleitungshefte.
Hier werden alle umgänglichen Arbeitsabläufe erklärt vom Einfädeln, Spulen, Wahl der Nadel- und Garnstärke, Pflege der Nähmaschine, Fehlerquellen enthüllt, Nähfüße ausprobiert, Stichvielfalt geübt und die ersten Nähte ausprobiert.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, verschiedene Maschinengarne, Stoffreste, Ersatznadeln, kleine und große Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug.
Vorab Info gerne bei der Kursleitung möglich: Tel. 08106/3772890. Maximal 6 Teilnehmer.

9331 Sa, 13.04.13
10.00-17.00 Uhr € 28,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Dorothea Lokner

Grundschnitte auf Maß - Grundkurs

An Hand von Ihren Maßen lernen Sie Ihren ganz persönlichen Grundschnitt für einen Rock, eine Hose und eine Bluse zu zeichnen. Diese Schnitte können Sie als Basis für alle Kleidungsstücke, die Sie nähen wollen, benützen.
Bitte mitbringen: Großer Bogen festes Papier (z.B. Verpackungspapier), Schnittpapier, Bleistift, langes Lineal, Schneiderwinkel, Geodreieck, Klebestift, Klebeband, Maßband, Taschenrechner, Notizblock.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9332 ab Mo, 18.02.13
5 x 19.00-21.30 Uhr € 67,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Wunschstücke

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt beim Schnitt und ist daher ideal, wenn man sich ein besonderes Modell wünscht
Voraussetzung: Erfahrung im Nähen bzw. der Kurs 'Grundschnitt auf Maß'.
Bitte mitbringen: Großer Bogen festes Papier (z.B. Verpackungspapier), Schnittpapier, Bleistift, langes Lineal, Schneiderwinkel, Geodreieck, Klebestift, Klebeband, Maßband, Taschenrechner, Notizblock.
Maximal 5 TeilnehmerInnen.

9333 ab Mo, 08.04.13
6 x 19.00-21.30 Uhr € 80,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Mein erstes selbst genähtes Teil

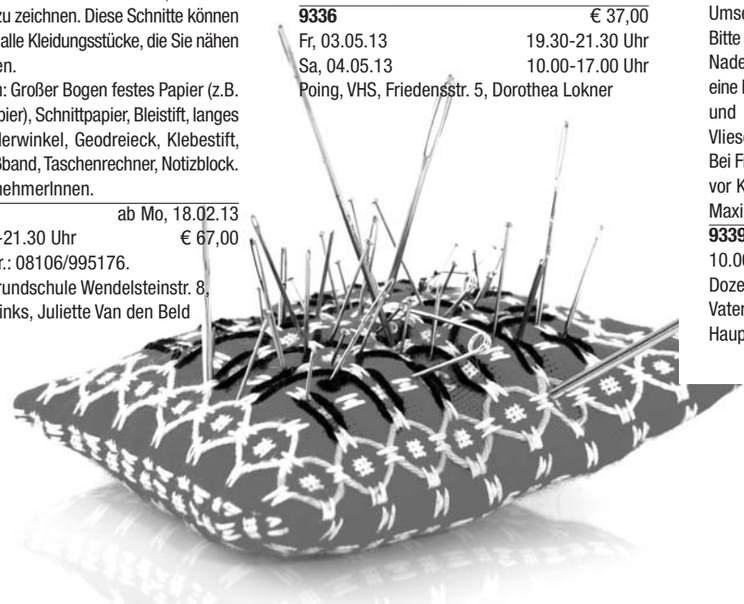
In diesem Kurs können Sie nach Ihren Wünschen schlichte Kleidungsmodelle als Ergänzung zu Ihrer Garderobe oder Dekoobjekte für die Wohnung nähen.
Für komplette Anfänger ist der Kurs 'Aller Anfang muss nicht schwer sein' Voraussetzung bzw Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien wie: Stoff, Nähgarn, Schnittmuster, Schnittpapier, Kopierpapier, Kopierrädchen, Steck- und Nähnadeln, Schneiderkreide, Stoffschere, Maßband, Lineal, Winkel, Schreibzeug. Vorab Info gerne bei Kursleitung möglich: Tel. 08106/995176.
Maximal 6 Teilnehmer.

9334 ab Mo, 03.06.13
6 x 19.00-21.30 Uhr € 67,00
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

Jetzt versuche ich es einmal selbst! Nähen!

Für Näheinsteiger oder Fortgeschrittene - an diesem Wochenende bekommen Sie Unterstützung von einer Fachfrau! Und nicht nur das ist möglich:
* Teile, die noch fertig genäht werden müssen * Hosen der Kinder, die geflickt werden sollen, fragt sich nur wie? * Das erste selbst genähte Teil * Kleine Geschenke selbstgemacht
Egal was es ist, wir nehmen uns die Zeit und setzen Ihre Ideen in die Realität um.
Vorab bitte bei der Kursleitung melden, um erste Gedanken zu besprechen: Tel. 08106/3772890.
Maximal 6 Teilnehmer.

9336 € 37,00
Fr, 03.05.13 19.30-21.30 Uhr
Sa, 04.05.13 10.00-17.00 Uhr
Poing, VHS, Friedensstr. 5, Dorothea Lokner



"Aus alt - mach neu"

Frisch und bunt in den Frühling

Lust auf neue Wohn-Accessoires, eine neue Tasche für den Frühling oder ein buntes Kleidchen für die Tochter - und dies ohne großen Aufwand? Dann suchen Sie z. B. eine alte Jeans oder ein Kleidungsstück, das schon lange nicht mehr getragen wird, der Stoff aber noch so schön ist, oder paar kleine Stoffreste zusammen und nähen aus dem Ganzen etwas Neues!
In diesem Kurs können auch schon Nähanfänger ohne großen Aufwand schöne Ergebnisse erreichen, wünschenswert ist allerdings, dass man mit der Nähmaschine umgehen kann. Die Dozentin hilft Ihnen beim Ideen-Finden, beim Zuschneiden und bei der Umsetzung.
Bitte mitbringen: das übliche Nähmaterial (Schere, Nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband,...), eine Nähmaschine, alte Kleidungsstücke, Stoffreste und bei Bedarf Borte, Knöpfe, Reißverschluss, Vlieseline, etc.
Bei Fragen können Sie sich gerne mit der Dozentin vor Kursbeginn in Verbindung setzen.
Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9337 Sa, 16.03.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

9338 Sa, 04.05.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

"Aus alt - mach neu"

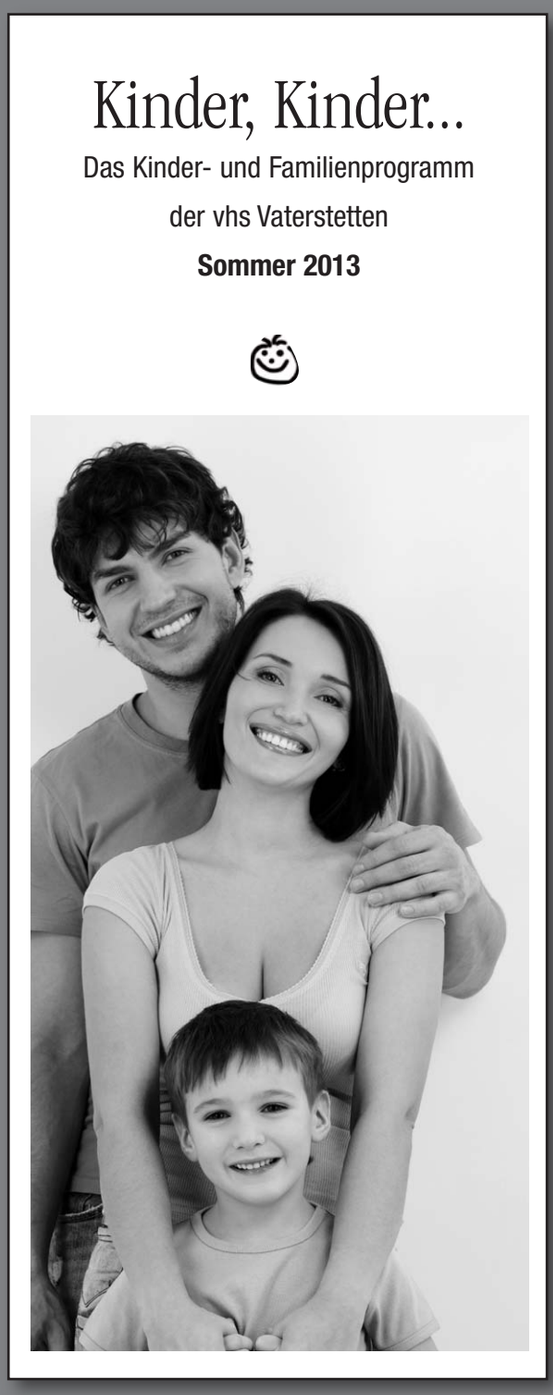
Schönes und einfaches für den Sommer

Lust auf neue Kissenbezüge für die Gartenmöbeln z.B., oder eine trendige Badetasche, ein personalisiertes T-Shirt mit einer lustigen Applikation? Nähen Sie in diesem Kurs aus alten Kleidungsstücke neue "frische" Sachen für den Garten oder für sich selber ohne großen Aufwand? Suchen Sie sich paar alte Jeans, T-Shirts, Stoffreste zusammen und Sie werden sehen was Sie in diesem Kurs damit herstellen können! Hier können auch schon Nähanfänger ohne großen Aufwand schöne Ergebnisse erreichen, wünschenswert ist allerdings, dass man mit der Nähmaschine umgehen kann. Die Dozentin hilft Ihnen beim Ideen-Finden, beim Zuschneiden und bei der Umsetzung.
Bitte mitbringen: das übliche Nähmaterial (Schere, Nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband,...), eine Nähmaschine, alte Kleidungsstücke, Stoffreste und bei Bedarf Borte, Knöpfe, Reißverschluss, Vlieseline, etc.
Bei Fragen können Sie sich gerne mit der Dozentin vor Kursbeginn in Verbindung setzen.
Maximal 6 TeilnehmerInnen.

9339 Sa, 15.06.13
10.00-17.00 Uhr € 30,00
Dozenten Tel.Nr.: 08106/995176.
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang links, Juliette Van den Beld

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 129

Kennen Sie schon unser Kinder- und Familienprogramm?



Sie finden es überall, wo es Kinder gibt - und auf Wunsch schicken wir es Ihnen auch gerne zu.

Einfach anfordern unter 08106/359035 oder „service@vhs-vaterstetten.de“

FB9:Entwurf 1 vhs 05 06.01.2013 13:01 Seite 130

vhs Vaterstetten Werden Sie Mitglied...

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Vaterstetten, liebe Bürgerinnen und Bürger der Gemeinden Vaterstetten, Poing, Zorneding, Pliening und Anzing.

Der Vorstand der vhs wendet sich an Sie mit folgendem Anliegen:
Eine Organisation wie die vhs Vaterstetten, Träger der Erwachsenenbildung, der Musikschule und des Kindergarten Regenbogen, haben Leben und Zukunft zum einen durch die kommunale Mitfinanzierung der 6 Mitgliedsgemeinden, zum anderen durch das Engagement und die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger in diesen Gemeinden.
Wir bitten Sie daher:
Helfen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft, die vhs breit in der Bevölkerung der Mitgliedsgemeinden zu verankern.
Helfen Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft und Ihre Mitgliedsbeiträge, die Gemeinden in Zeiten knapper Kassen zu entlasten.
Helfen Sie uns darüber hinaus durch Ihren Einsatz und Ihre konstruktiven Vorschläge die Qualität und das Angebot der vhs Vaterstetten zu verbessern.
Der Beitrag zum Trägerverein kostet jährlich nur € 12,00 und ist steuerlich abzugsfähig. Nützen Sie das anliegende Beitrittsformular. Eine Satzung senden wir Ihnen zu.
In der Hoffnung, Sie bald als neues Mitglied begrüßen zu können und mit freundlichen Grüßen.
Für den Vorstand der vhs Vaterstetten

Karin Kölln-Höllrigl
1. Vorsitzende

Aufnahmeantrag in den Verein der Volkshochschule Vaterstetten e.V.

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Verein "Volkshochschule Vaterstetten e.V., Sitz Vaterstetten", der am 2. April 1971 gegründet und am 1. Juni 1971 beim Registergericht des Amtsgerichts Ebersberg eingetragen wurde.
Ich bin damit einverstanden, dass mein Jahresbeitrag in Höhe von EUR 12,00 von meinem

Konto Nr.: _____ BLZ:_____

Name der Bank:_____

abgebucht wird.

Name:_____ Vorname:_____

Geburtsdatum:_____ Beruf:_____

Anschrift._____ Telefon:_____

_____

(Ort, Datum, Unterschrift)

autohaus FEICHT GmbH

...guter Service ist bei uns serienmäßig

Nutzfahrzeuge

Service

Audi Service

SEAT

Unsere Leistungen:
Notdienst rund um die Uhr
Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
Autovermietung
Reparatur
Unfallinstandsetzung mit Lackiererei
Hol- und Bringservice
und vieles mehr...

Münchner Straße 39 85540 Haar www.feicht.de Tel. 0 89 - 45 30 370

WM Sport&Trends

Ski • Tennis • Teamsport • Running

85598 Baldham • Karl-Böhm-Str. 80
T.: 08106-892 829 • E.: info@wm-sport24.de

Textilveredelung:
Flex, Flock, Stick,
Tranferdruck ...

NIKE

Personalisierung
Ihrer Schuhe, Taschen,
Textilien, Tassen
und vieles mehr

adidas

www.wm-sport24.de

Easy Mode
Die Eventband

www.easymode-band.de
www.facebook.com/easymodeband

Christian Scheitzeneder - Birkenweg 11 - 83567 Unterreit - Mobil: 0173/7064598 - Mail: info@easymode-band.de

2047

könnte ein

gutes Jahr für Sie werden!

Fair und Persönlich – genossenschaftliche Beratung.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei

Bei der genossenschaftlichen Beratung stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Deshalb denken wir heute schon an Ihre Zukunft. So sind wir Ihr verlässlicher Partner, wenn es um Ihre private Altersvorsorge oder die Zukunftsvorsorge Ihrer Kinder geht. Profitieren Sie von der besonderen genossenschaftlichen Beratung – bei Ihrer Filiale der Raiffeisen- und Volksbanken im Landkreis Ebersberg.

www.vr-banken-bayern.de

Raiffeisen- und Volksbanken
im Landkreis Ebersberg

- Ausflugsziel für die ganze Familie
- Bayrische Küche + regionale Spezialitäten
- Biergarten, Bauernmarkt, antike Kegelbahn
- Reitschule, Spielplatz, Erlebnisbauernhof

www.zurlandlust.de

Landlust

WIRTSHAUS AM REITSBERGER HOF

Fam. Reitsberger & Link · Täglich 10 - 24 Uhr (Dienstag Ruhetag)
Baldhamer Str. 99 · 85591 Vaterstetten · **Tel. 08106 3795917**
Reitschule 08106 7194 · Erlebnisbauernhof 08106 5277